ЕДА, которая лечит

суставы,
позвоночник,
сердце,
сосуды,
диабет

600 рецептов блюд, которые помогут вам выздороветь

- **Для тех, кто любит вкусно поесть!**
- **Еда для очищения и восстановления организма**
- **Самые важные микроэлементы и витамины**

КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге представлено 600 рецептов блюд для диетического рациона при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, а также при сахарном диабете. Автор подробно описывает основные принципы рационального питания при различных заболеваниях, указывает полезные для здоровья продукты и те, от которых необходимо отказаться.

- Юрий Пернатьев
  -
  - Питание и здоровье
  - Питание при нарушениях опорно-двигательного аппарата
  - Питание при сердечно-сосудистых заболеваниях
  - Питание при сахарном диабете

Юрий Пернатьев
Еда, которая лечит суставы, позвоночник, сердце, сосуды, диабет 600 рецептов блюд, которые помогут вам выздороветь

© DepositPhotos.com / Subbotina, alexraths, rakim-, Andrey_Kuzmin, обложка, 2014

© Shutterstock.com / M. Unal Ozmen, обложка, 2014

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2014

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2014

© ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2014

* * *

Питание и здоровье

Принципы рационального питания

Во всем цикле человеческого существования питание представляет собой акт исключительно естественный и наиболее важный для поддержания жизни. Об этой простой составляющей нашего бытия написаны сотни томов, исследований и научных трудов, что вполне понятно, поскольку пища – основа энергии любого существа. Истина вроде бы простая, однако в жизни все несколько сложнее, ибо следующий важный момент касается качества этой самой пищи. К сожалению, об этом мы задумываемся лишь тогда, когда приходит время в чем-то себя ограничивать. Причины могут быть разными – возраст, серьезные заболевания, склонность к ожирению, очистительные процедуры и т. д. В любом случае приходится пересматривать рацион питания, корректировать нормы и ассортимент продуктов, следовать врачебным предписаниям, что требует уже несколько иного образа и ритма жизни.

В таких ситуациях очень важно определить, как разгрузить организм, исключив нежелательные продукты, но при этом сохранив энергетическую ценность рациона. Комплексный подход к рациональному питанию учитывает возраст человека, пол, характер труда, климатические условия того или иного региона, среду обитания. Такое питание, несомненно, способствует улучшению здоровья, сопротивляемости организма негативным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию. В соответствии с этим специалисты сформулировали три основных принципа рационального питания. Их желательно придерживаться независимо от того, болен человек или здоров.

Первый принцип и, возможно, самый важный касается энергетической сбалансированности питания. Нередко человек переедает из-за того, что забывает простое правило: организму необходим не определенный объем пищи, а прежде всего ее энергетическая ценность. Бывает так, что мы едим вроде бы достаточно, но при этом не получаем необходимого количества калорий. И напротив, отведав несколько кусочков торта, сразу же можем «набрать» суточную норму калорий, при этом совершенно не насытиться.

К сожалению, традиции нашей кухни таковы, что мы ежедневно съедаем неумеренно много хлеба, картофеля, сахара,

животных жиров, тем самым создавая в организме определенный дисбаланс: потребляем в энергетическом плане больше, чем можем израсходовать. Такой режим питания ведет к ожирению, которое, в свою очередь, не только не добавляет настроения, но и способствует возникновению опасных заболеваний – от болезней желудочно-кишечного тракта до сахарного диабета – и в итоге приводит к депрессии. Таким образом, для сохранения здоровья и постоянной жизненной активности все же необходимо считать калории, а если нужно, то от чего-то и отказаться.

Есть и объективные факторы, влияющие на наше питание. Так, женщины нуждаются в меньшем количестве калорий, чем мужчины; пожилым людям требуется меньшее количество энергии, получаемой от пищи; людям с высокой физической активностью необходимо больше энергии и т. д.

Второй принцип касается разнообразия и сбалансированности питания и связан с тем, чтобы обеспечить потребности организма в жизненно необходимых и незаменимых питательных ингредиентах. При таком балансе создаются оптимальные условия для правильного обмена веществ.

Известно, чтобы быть здоровыми, мы должны получать вместе с пищей до 70 жизненно необходимых веществ, и все они должны присутствовать в ежедневном рационе. Среди них, как мы знаем, белки, жиры и углеводы. Естественно, эти вещества необходимы в разном количестве – к примеру, углеводов, из которых наш организм вырабатывает энергию, должно быть больше, чем белков или жиров, – но полностью исключать какое-то из этих веществ крайне нежелательно. Также невозможно, вопреки мнению вегетарианцев, полностью заменить животные белки растительными, поскольку без мяса рацион человека не будет полноценным, особенно рацион детей.

Известно также, что, кроме жиров, белков и углеводов, организму необходимы витамины и минеральные вещества, которые содержатся в овощах и фруктах. Остается добавить к этой истине, что некоторые витамины хорошо усваиваются только в сочетании с другими продуктами. Например, морковь полезна для зрения именно тогда, когда ее едят со сметаной.

Третий принцип рационального питания – строгое соблюдение режима. Чтобы не подвергать организм стрессу от нерегулярного питания, желательно составить четкий график приема пищи. Лучше всего есть 3–4 раза в день – именно такое количество приемов пищи считается оптимальным. Конечно, каждый человек составляет собственный режим питания в зависимости от рабочего графика, занятий и других обстоятельств. И все же специалисты рекомендуют принимать

пищу в наиболее подходящие для этого промежутки времени: с 8: 00 до 9: 00, с 13: 00 до 14: 00 и с 17: 00 до 18: 00. Как раз в это время пищевые железы вырабатывают наибольшее количество пищевых ферментов. Разумеется, каждый организм индивидуален, поэтому лучше всего каждому прислушаться к его «желаниям» (конечно, если речь идет не о 2–3 бутербродах на сон грядущий – перед ночным отдыхом есть действительно вредно).

Еще один важный момент – количество пищи за один прием. Все мы помним поговорку «ужин нам не нужен», и это верно – именно на ужин лучше съедать меньше, зато завтрак в начале трудового дня – это как раз время плотно поесть, даже несколько плотнее, чем в обед.

Есть еще несколько советов, которые помогут оптимизировать питание:

– фрукты необходимо употреблять в пищу отдельно от других блюд, причем желательно за 20 мин до еды или через 1–2 ч после еды, можно сочетать с орехами;

– зерновые и бобовые нельзя смешивать между собой. Исключение составляют блюда, обильно приправленные зеленью и некрахмалистыми овощами;

– овощи не рекомендуется употреблять вместе с фруктами. Исключение составляют случаи, когда они «встретились» в одном соке;

– для желудка крайне нежелательны блюда, в которых тесто совмещено с мясом, – чебуреки, макароны по-флотски, пирожки, блины с мясом и пельмени;

– цельное молоко не стоит совмещать с другой пищей; нужно помнить, что взрослый организм может вообще не воспринимать его;

– жидкость лучше употреблять перед едой;

– прием пищи лучше начинать с сырых овощей, это способствует очищению желудка;

– нежелательно есть блюда с хлебом.

Рациональное питание – это не диеты и не особая строгость к своему организму, это норма, освоив которую, можно почувствовать себя гораздо лучше.

Основы лечебного питания

Знаменитые врачи древности, в том числе Гиппократ и Авиценна, хорошо знали о лечебных свойствах пищи. Они обращали внимание своих пациентов на то, что с помощью правильно подобранной диеты можно не только осуществлять

профилактику заболеваний, но и добиться значительного улучшения состояния больного при недуге.

С чем это связано? Правильное питание является мощнейшим фактором, который действует на организм и, несомненно, оказывает лечебное влияние. В течение длительного времени многие ученые в лабораториях проводили эксперименты на животных и собрали убедительные доказательства целебного действия правильно подобранной пищи. Оказалось, что рациональное питание помогает организму сопротивляться инфекциям, бороться с хроническими заболеваниями различных органов, вырабатывать защитные антитела. Вполне естественно, что в последние годы интерес к проблемам питания резко возрос не только со стороны врачей, но и со стороны обычных людей.

На основе принципов рационального питания врачами-диетологами была разработана концепция лечебного воздействия на организм, в которой учитываются особенности того или иного заболевания, механизмы его возникновения, течение и стадия болезни. Составление и применение лечебных диет при разных недугах входит в задачу такого раздела медицины, как диетология. В соответствии с теми или иными задачами диетологи разрабатывают специальные системы питания, которые можно применять как для профилактики, так и в качестве дополнения к лечебным процедурам при уже возникшей болезни. В некоторых случаях, например при язвенной болезни или гастрите, правильная диета может стать единственным методом лечения.

Для того чтобы получить пользу от лечебного питания (диеты), необходимо уяснить несколько простых и доступных пониманию положений.

Первое. Лечебное питание должно эффективно влиять на обмен веществ, оно должно и лечить, и предотвращать обострение многих заболеваний. Так, при ожирении следует придерживаться малокалорийной диеты, при которой ограничивается употребление легкоусвояемых углеводов (сахара, сладостей), что способствует снижению массы тела. В рационе больных сахарным диабетом также необходимо существенно снизить легкоусвояемые углеводы, избыток которых способствует повышению уровня сахара в крови.

Второе. Необходимо соблюдать определенный режим питания, то есть питаться регулярно, в одни и те же часы. В этом случае формируется условный рефлекс: в установленное время желудочный сок начинает вырабатываться наиболее активно и возникают наиболее благоприятные условия для переваривания пищи. Организму человека, особенно при интенсивном

физическом или умственном труде, совсем не безразлично, получать пищу через 3–4 ч или через 10 ч. Для здоровья очень вреден режим, при котором систематически, на протяжении месяцев или даже лет, завтрак состоит из чашки чая или кофе с бутербродом, обед – снова из бутербродов или пирожков, а ужин больше напоминает плотный обед. Такое питание приводит к увеличению заболеваемости гастритами, холециститами, способствует росту избыточной массы тела.

Распространено мнение, будто тучный человек, если он хочет похудеть, должен есть меньше и реже, скажем, 2 раза в день. Это неверно. Редкие приемы пищи вызывают ощущение сильного голода, что в итоге приводит только к перееданию. Человек за 2 приема съедает пищи больше, чем при 4—5-разовом питании, поскольку при сильном ощущении голода трудно контролировать свой аппетит. Людям с избыточной массой тела необходимо частое, дробное питание, по крайней мере, не реже 3–4 раз в день. Ужинать рекомендуется не позднее, чем за 1,5 ч до сна: обильная пища перед сном способствует тучности и делает сон беспокойным. С другой стороны, не надо впадать в крайности и ложиться спать голодным. При некоторых заболеваниях, например при болезни резецированного желудка, рекомендуется 6-разовое дробное питание.

Третье. Необходимо разнообразить рацион питания. Если пища разнообразна и включает в себя продукты животного (мясо, рыба, яйцо, молоко, творог) и растительного происхождения (овощи, фрукты, каши, хлеб), то организм наверняка получит все необходимое для активной жизнедеятельности.

Специалисты выделяют 6 основных групп пищевых продуктов, которые должны быть представлены в повседневном питании.

Первая группа – молоко и молочные продукты (молоко, кефир, простокваша, творог и т. д.).

Вторая группа – овощи, фрукты, ягоды (капуста свежая и квашеная, картофель, морковь, свекла, помидоры, огурцы, салат, тыква, яблоки, смородина, земляника и т. д.).

Третья группа – мясо, птица, рыба, яйца (источники животного белка).

Четвертая группа – крупы, хлебобулочные и макаронные изделия.

Пятая группа – жиры (сливочное и растительное масло).

Шестая группа – сладости (сахар, мед, кондитерские изделия).

Например, в рационах диет, применяемых при ожирении и сахарном диабете, употребление сладостей резко ограничивают

или исключают совсем, разумеется, при разнообразии самого рациона.

Четвертое. Следует индивидуализировать лечебное питание: лечить не болезнь, а больного. Об этом говорил выдающийся русский терапевт М. Я. Мудров: «Я намерен сообщить вам новую истину, которой многие не поверят и которую, может быть, не все из вас постигнут… Врачевание не состоит в лечении болезни… Врачевание состоит в лечении самого больного… Каждый больной при различии сложения своего требует особого лечения, хотя болезнь одна и та же».

Опытный врач непременно учтет форму и стадию заболевания, особенности обмена веществ, массу тела, сопутствующие заболевания, а также (и не в последнюю очередь!) привычки и вкусы больного, если они разумны и не наносят ущерба здоровью. Так, прежде чем запретить кофе больному, страдающему язвенной болезнью в стадии ремиссии, надо будет взвесить все «за» и «против» такого запрета. Если кофе, употребляемый на протяжении десятков лет, не вызывает обострения, то вряд ли стоит его запрещать, лишив больного определенного душевного комфорта; достаточно дать совет пить кофе немного реже и не слишком крепким.

Говоря об индивидуализации лечебного питания, необходимо принимать во внимание непереносимость и пищевую аллергию, которая может быть вызвана теми или иными продуктами питания. Не следует включать в рацион даже очень полезные по химическому составу блюда, если больной плохо переносит их в силу различных обстоятельств.

Пятое. При составлении лечебной диеты необходимо учитывать калорийность и химический состав основных продуктов и блюд. Специалисты по вопросам питания единогласно признают лечебные свойства меда, кумыса, кефира, свеклы, моркови, растительного масла, овощных и фруктовых соков и т. п. Однако, чтобы правильно использовать конкретные продукты в лечебных диетах, необходимо знать особенности их воздействия на организм. Так, растительное масло (подсолнечное, хлопковое, кукурузное, оливковое) славится хорошей усвояемостью, кроме того, в нем содержатся полиненасыщенные жирные кислоты и витамин Е – целебные средства при атеросклерозе. Полиненасыщенные кислоты стимулируют защитные механизмы, повышают устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, способствуют профилактике атеросклероза. Растительное масло оказывает выраженное желчегонное действие, препятствующее развитию холецистита. Термическая обработка ослабляет эти полезные

свойства, поэтому растительное масло нужно чаще использовать в свежем виде – для заправки салатов, винегретов, первых и вторых блюд.

Плоды шиповника, например, являются рекордсменами по содержанию витамина С. Настой шиповника полезен при повышенной утомляемости на почве гиповитаминоза С, а также применим как желчегонное и противосклеротическое средство.

Плоды черники благодаря значительному содержанию дубильных веществ оказывают вяжущее и противовоспалительное действие, уменьшают перистальтику кишечника.

Пшеничные и ржаные отруби, содержащие много витаминов группы В, минеральных солей и, что, пожалуй, самое важное, – пищевых волокон, нередко применяются для профилактики и лечения различных заболеваний кишечника, сопровождающихся запорами. Для этой цели также используют овощи с большим содержанием пищевых волокон – свеклу, морковь, капусту.

Калорийность и химический состав диеты имеют первостепенное значение при многих недугах. Это касается прежде всего ожирения и сахарного диабета, часто протекающего в сочетании со многими другими заболеваниями. Правильно подобранные продукты в этом случае могут играть роль лечебного средства. При легких формах диабета зачастую можно обходиться вовсе без лекарств, достаточно лишь подобрать соответствующую диету. Как и при ожирении, при диабете ограничивают в первую очередь употребление легкоусвояемых углеводов (сахара, сладостей, мучных изделий), способствующих повышению уровня сахара в крови и образованию избыточной жировой ткани; их заменяют ксилитом, сорбитом и т. п. При избыточной массе тела рекомендуют включение в рацион таких малокалорийных продуктов, как огурцы, кабачки, тыква, нежирный творог.

Необходимыми компонентами пищи служат не только белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, но и балластные вещества – пищевые волокна. Они играют важную роль в нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта, влияют на его перистальтику, скорость всасывания пищевых веществ в тонкой кишке, на среду обитания бактерий в кишечнике и являются для них одним из важных источников питания.

Шестое. Важно учитывать и наиболее целесообразную кулинарную обработку продуктов; не зря говорят, что кулинария – ключ к здоровью. Врач должен объяснить пациенту, что, например, при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающемся повышением

секреции желудочного сока, из рациона следует исключить наваристые мясные бульоны, поскольку в них содержится слишком много экстрактивных веществ, которые служат химическими раздражителями слизистой оболочки желудка. Больным назначают диету, максимально щадящую желудок: отварные либо приготовленные на пару продукты; яйца всмятку или в виде парового омлета; манную, овсяную и рисовую каши. Казалось бы, ничего особенного. Однако замечено, что при выполнении этих рекомендаций у больного заметно улучшается самочувствие, исчезают изжога и боли в подложечной области, и все это благодаря единственной корректировке в питании – исключению бульонов и жареных блюд.

В диетическом питании при заболеваниях пищеварительной системы исключают жаренье с использованием различных кулинарных жиров. Из способов термической кулинарной обработки следует отдавать предпочтение отвариванию и запеканию.

Седьмое. При составлении диеты необходимо учитывать и сопутствующие заболевания. У большинства пациентов, особенно тех, кому больше 40 лет, довольно часто имеется не одно заболевание, а несколько. Например, при хроническом холецистите ограничивают употребление жареных блюд, наваристых бульонов, исключают значительное количество жира в чистом виде – сало, жирное мясо, сливочное масло и т. д. Поскольку это заболевание часто ведет к тучности, одновременно снижают калорийность рациона, сводят к минимуму употребление сахара, сладостей, кондитерских изделий, периодически проводят разгрузочные дни – овощные, творожные и другие, конечно, при условии, что организм хорошо переносит эти продукты.

Лечебное питание в одних случаях может быть основным и единственным лечебным методом, в других – общим фоном, усиливающим действие других методов и благоприятствующим медикаментозному лечению. Лечебное питание наиболее эффективно способствует выздоровлению, если его применяют в сочетании с использованием лекарственных растений, минеральных вод, лечебной физкультуры и массажа.

В данной книге представлены рецепты различных блюд, которые помогут укрепить организм в целом и особенно будут полезны при диабете, сердечно-сосудистых заболеваниях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Однако есть и предостережение: ни в коем случае не используйте эти рецепты вместо лечения! Помните, что лечить должен врач. Именно он поставит диагноз, назначит необходимые медикаменты, а также

даст рекомендации по питанию. И когда такие рекомендации будут получены, можно обратиться к данной книге и выбрать подходящие рецепты блюд, благодаря которым лечебное питание будет вкусным и разнообразным.

Питание при нарушениях опорно-двигательного аппарата

К заболеваниям опорно-двигательного аппарата относятся артриты, артрозы, остеохондроз, сколиоз, межпозвоночная грыжа, остеопороз и др. Эти заболевания характерны в основном для пожилых людей, но в последнее время они стали довольно распространенными и среди молодежи. Даже остеопороз, которым в основном страдают люди, перешагнувшие 40-летний рубеж, стал стремительно «молодеть». Главная опасность остеопороза кроется в том, что при этом заболевании кости становятся менее прочными и хрупкими, а значит, малейшая травма может привести к переломам, особенно в поясничном отделе позвоночника, бедре и запястье. Это происходит потому, что теряется часть материала, из которой состоит кость, как следствие – уменьшается ее плотность и толщина. У женщин риск потери костной массы особенно возрастает после менопаузы, когда в организме происходят гормональные изменения.

Как избежать подобной участи для себя и своих близких? Верный путь – больше двигаться, делать массажи, пройти курс физиотерапии, принимать витамины, следить за своим весом и, разумеется, соблюдать принципы здорового питания. Сбалансированная диета – реальная помощь позвоночнику и суставам. Но пища при этом должна быть свежеприготовленной, так как при хранении она теряет свою питательную ценность.

Каковы главные принципы рационального питания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата?

Ограничение приема соли и сахара. Хорошо известно, что соль и сахар пагубно влияют на сегменты опорно-двигательного аппарата, поэтому эти пищевые добавки следует существенно ограничить. Людям, страдающим заболеваниями опорно-двигательного аппарата, достаточно 5–7 г соли в сутки, а в некоторых случаях необходима и вовсе бессолевая диета (короткими курсами длительностью 14–21 день). Соль можно заменить сушеной морской капустой, а сахар – медом или фруктозой. Кроме того, мед способствует выведению из организма вредных солей и шлаков.

Отказ от консервантов. Людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата рекомендуется совсем отказаться от консервированных продуктов. Лучше сохранять полезные овощи и фрукты посредством глубокой заморозки в холодильной камере.

Исключение из рациона продуктов, которые вредят

суставам. К таким продуктам относятся жирные колбасы, копчености, колбасный сыр, крепкие мясные и рыбные бульоны. Предпочтение следует отдавать молочным и овощным супам, нежирным сортам мяса и рыбы, овощам, бобовым, злакам, орехам.

Отказ от продуктов, содержащих кофеин. Чай и кофе целесообразно заменить свежевыжатыми соками, отварами и настоями трав, молочными и кисломолочными напитками.

Соблюдение питьевого режима. Желательно выпивать в день не менее 2 л воды. Пить необходимо за 1–2 ч до еды или спустя столько же времени после еды, поскольку излишнее поступление жидкости разбавляет пищеварительные соки и пища плохо и долго переваривается в кишечнике, нагружая тем самым все системы организма.

В принципе, подобрать индивидуальное питание можно путем экспериментов, но лучше делать это под руководством лечащего врача. Для одного человека наиболее подходящим может оказаться раздельное питание, для другого – вегетарианство, а третий предпочтет сыроедение. Все мы разные, поэтому не стоит слепо следовать каким-то системам или стандартам, лучше постараться выбрать для себя подходящие элементы из разных школ питания, наиболее полно отвечающие потребностям организма и вкусовым предпочтениям. В питании нежелательны крайности, особенно это относится к людям старше 40 лет. Лицам пожилого возраста вообще не рекомендуется резко менять пищевые привычки, во всем нужны постепенность и умеренность.

Нашим суставам ежедневно приходится выдерживать большую нагрузку, но она значительно усиливается, если человек имеет лишние килограммы. Во многих случаях нормализация веса тела позволяет полностью избавиться или заметно снизить болевые ощущения в спине и суставах. Похудеть, используя только физические нагрузки, невозможно, необходимо дополнительно применять специальную диету. Суточная калорийность блюд для людей, не занимающихся тяжелым физическим трудом, должна составлять:

– для мужчин – не более 2500 килокалорий;

– для женщин – не более 1700 килокалорий.

Снизить калорийность пищи можно за счет отказа от жиров и простых углеводов. Суточное же потребление белков, витаминов и микроэлементов должно соответствовать потребностям организма.

Микроэлементы и витамины для костной и соединительной

ткани

При артрозе, остеохондрозе, остеопорозе необходимо, чтобы в организм поступало достаточное количество кальция, а также других минералов и витаминов.

Кальций является основным строительным материалом для костной системы. Именно он дает прочность костям, ногтям, зубам и пр. Помимо этого, кальций обеспечивает нормальную передачу нервного импульса, сокращение мышц, в том числе сердечных, участвует в синтезе белка и делении клеток. Дефицит кальция может стать причиной развития около 150 заболеваний организма.

Ежедневно человек должен получать с пищей 1000–1500 мг кальция. Больше всего кальция содержится в молочных продуктах (молоке, твороге, кефире, сыре и т. д.), свежих овощах и фруктах, рыбе, ржаном хлебе, орехах. Среди овощей особенно можно выделить капусту всех видов, фенхель, брокколи и сельдерей – кальций, попадающий в организм с этими овощами, обладает прекрасной усвояемостью. В сочетании с молочными продуктами эти овощи полностью удовлетворят потребность организма в кальции.

Кальций хорошо усваивается в сочетании с магнием (в соотношении 1: 0,7) и фосфором (в соотношении 1: 1,5).

Все алкогольные и слабоалкогольные напитки (даже с небольшим содержанием алкоголя), кофе, крепкий чай выводят из организма до 30 % суточной нормы кальция. К потере кальция (вымыванию его из костной ткани) также приводит избыточное употребление мяса и поваренной соли.

Усвоение кальция нарушает алюминий, который откладывается в костной ткани и мешает регенерации хрящевой и костной пластинки. Алюминий попадает в наш организм с продуктами питания и напитками, которые были упакованы в тару, изготовленную из алюминия (консервные банки, упаковка плавленых сырков). Помимо этого, для приготовления пищи желательно не использовать кухонную утварь из алюминия (алюминиевые ложки, вилки, кастрюли).

Магний улучшает процесс всасывания кальция в кишечнике, а затем и в костях. Этот элемент входит в состав не только костной ткани, но и зубной эмали. Магний участвует в передаче нервных импульсов, играет большую роль в функционировании мышц. Он необходим для синтеза белков, жирных кислот, осуществления реакций кальциевого, фосфорного, холестеринового обменов.

По некоторым данным, для лечения остеопороза магний

порой более важен, чем кальций. В организме взрослого человека содержится примерно 20–25 г магния. Из этого количества 1/2 присутствует в костях, 1/3 – в мягких тканях и мышцах, остальное – в плазме крови. От недостатка магния ухудшается зрение, нарушается регуляция артериального давления, иногда понижается температура тела, повышается уровень холестерина в крови, возникает чувство страха, тревоги, депрессивные состояния.

Суточная потребность в магнии для взрослых составляет 4,5 мг на 1 кг веса. Дети до 15 лет испытывают повышенную потребность в магнии – до 6 мг на 1 кг веса тела, что объясняется быстрым ростом скелета. В дополнительном количестве магния нуждаются также женщины в период беременности (суточная потребность увеличивается на 20 мг) и кормящие матери (суточная потребность увеличивается на 60 мг).

Магний содержится в таких продуктах, как пшено, овсяные хлопья, бананы, гречка, тыквенные и подсолнечные семечки, арахис, зеленый перец, сыр, фасоль, горох. Большое количество магния содержится в капусте. В течение дня рекомендуется съедать несколько листьев свежей капусты или капустный салат. Особенно полезен салат из капусты со шпинатом, заправленный оливковым маслом. В кишечнике всасывается только 1/3 поступающего в организм магния, а 2/3 выводится из организма. Этот элемент усваивается намного лучше в присутствии витаминов D, C, B_6. Прием магния не должен быть бесконтрольным. Например, при некоторых нарушениях функции почек его употребление в больших дозах может быть опасным.

Фосфор. Содержание этого элемента в организме человека составляет 1 % от массы тела, при этом 85 % общего количества фосфора приходится на костную систему. От уровня фосфора зависят прочность скелета и зубной эмали. Этот элемент входит в состав клеточных мембран, участвует в энергетическом обмене, служит для передачи энергии. Фосфор попадает в организм вместе со многими продуктами питания, его дефицит в организме встречается крайне редко. Чаще всего недостаток фосфора наблюдается у детей. При этом отмечаются утомляемость, мышечная слабость, склонность к внезапным судорогам. Фосфором богаты твердые сыры, яичный белок, тыквенные семечки, овсяные хлопья, свиная и говяжья печень, говядина, телятина, мясо птицы, молоко, белая фасоль, пшено, зерновой хлеб, орехи.

Отмечено также, что прочность костей зависит от поступления в организм вместе с кальцием меди, селена, бора, цинка, марганца, витаминов C и D.

Медь. В человеческом организме содержится 100–200 мг меди. Она необходима для нормального роста, обеспечения работы суставов, участвует в образовании соединительной ткани. Медь нередко называют «элементом красоты», поскольку она входит в состав коллагена, который придает коже эластичность и гладкость.

Недостаток меди – одна из причин деминерализации костей, вследствие чего развивается остеопороз. Для взрослых суточная потребность в этом элементе составляет 3 мг. Здоровый человек получает медь из продуктов питания, таких как мясо, печень, морепродукты, сливки, какао, изюм, вишня, тыквенные и подсолнечные семечки. Медь, если она поступает в организм в достаточном количестве, обеспечивает нормальное функционирование и питание костной ткани. Кроме того, она способствует выработке женских половых гормонов, что препятствует развитию остеопороза в период менопаузы.

Бор участвует в процессах обмена кальция, фосфора и магния в организме, поддерживает здоровое состояние костей. Он обладает способностью повышать естественный уровень эстрогена точно так же, как и заместительная гормональная терапия, и является великолепной защитой от остеопороза, развивающегося у женщин после наступления менопаузы. Этот элемент вдвое снижает потерю кальция, уменьшает содержание в моче солей щавелевой кислоты – оксалатов, которые, соединяясь с кальцием, образуют почечные камни.

Селен выполняет в нашем организме важную функцию: он увеличивает количество лимфоцитов в крови, а значит, укрепляет иммунную систему. Кроме того, селен способствует скорейшему срастанию костей при переломах. Это действие объясняется тем, что активные центры энзимов, формирующих костную ткань, состоят из селена. При его недостатке в организме снижается уровень активности этих энзимов и процесс срастания костей существенно замедляется.

Источниками селена являются морепродукты, виноград, цветная и белокочанная капуста, чеснок, апельсины, пшеница, рис, ячмень, цельное зерно. Если в питании преобладают очищенные зерновые или используются диетические продукты с низким содержанием белка, то организм будет страдать от недостатка этого ценного элемента.

Марганец необходим любому живому существу, с его помощью в организме осуществляется передача нервных импульсов. Марганец участвует в образовании костей, защищает от последствий травм, стабилизирует обменные процессы, ответственные за синтез соединительной и костной ткани.

Следствием нехватки этого микроэлемента становится хрупкость костей. Марганец содержится в зеленых овощах, фруктах, зеленом чае, цельном зерне, крупах, мясе, рыбе.

Цинк – еще один очень важный элемент для нашего организма, он также принимает участие в формировании костей. Цинк содержится в таких продуктах, как мясо, птица, раки, крабы, устрицы, орехи, бобовые, грибы, сыр, чеснок, лук-порей, яйца.

Витамин D_3 не только повышает усвоение кальция на 30–80 %, но и снижает его выведение из организма. Этот витамин образуется под действием солнечных лучей, его недостаток в организме приводит к развитию рахита у детей и нарушению структуры костной ткани у взрослых. Источниками витамина D_3 являются молоко, рыбий жир, печень рыб, черная икра. Рекомендуемая суточная доза витамина D_3 для взрослых составляет 400 МЕ (международных единиц). Для того чтобы в организме выработалось такое количество витамина, достаточно побыть на солнце 30–60 мин. Однако у пожилых людей данный механизм нарушается, поскольку в старческом возрасте существенно снижается функция печени и почек, ответственных за синтез витамина D_3.

Витамин С также полезен для костей. Он питает субстанцию, которая прочно соединяет клетки костной и других тканей. К продуктам с высоким содержанием витамина С относятся черная смородина, ягоды, цитрусовые, болгарский перец.

Не менее важен и **витамин А**, который в большом количестве содержится в овощах и фруктах красного, оранжевого и желтого цветов. Необходимо регулярно употреблять помидоры, землянику, зеленый лук, облепиху, морковь. Поскольку этот витамин относится к жирорастворимым, он лучше усваивается в сочетании с жирами (растительным маслом, сметаной).

Каротиноиды (предшественники витамина А) достаточно устойчивы к нагреванию, поэтому сохраняются в продуктах, приготовленных с применением термической обработки. Однако каротиноиды довольно быстро разрушаются под воздействием кислорода и ультрафиолета, поэтому продукты нельзя хранить долгое время в очищенном виде на свету и воздухе. Готовить то или иное блюдо лучше всего непосредственно перед употреблением.

Необходимо учитывать и взаимодействие пищевых продуктов. Например, кальций, поступающий с пищей, может влиять на абсорбцию других элементов, что оказывает негативное действие на различные системы организма. Кроме того, имеются сведения о том, что у детей, потреблявших в большом количестве богатую фосфором кока-колу, отмечаются частые переломы и

низкая минеральная плотность костей.

Жители нашей страны употребляют довольно много солей натрия. У женщин каждый лишний грамм этого элемента приводит к дополнительному снижению минеральной плотности костной ткани на 1 % в год вследствие повышения выделения кальция с мочой. Потерю костной массы можно предотвратить или замедлить сокращением в рационе количества натрия или повышением содержания кальция.

Важную роль в формировании и функционировании костной ткани играет **белок**. Недостаточное его потребление в детстве может привести к задержке роста и снижению образования кортикального слоя кости. Поступление белка важно для сокращения потери костной массы у людей пожилого возраста.

В то же время надо заметить, что к негативным последствиям приводит не только недостаток белка, но и его избыток. Чрезмерное потребление белка у взрослых может сопровождаться так называемой гиперкальциурией. При повышении рекомендуемой нормы белка в 2 раза экскреция кальция с мочой увеличивается на 50 %. С другой стороны, богатые белком продукты содержат много фосфора, который оказывает гипокальциурический эффект.

Очень важно регулярное употребление рыбных блюд. Белок, содержащийся в рыбе, лучше усваивается организмом, чем белки, присутствующие в мясе. Морская и океаническая рыба ценится не только как источник полноценного животного белка, но и как средство пополнения запасов незаменимых жирных кислот, в том числе линолевой и арахидоновой, которые обладают высокой биологической активностью. Рыбий жир богат витаминами A, D и витаминами группы B (B_2, B_{12}), является источником биотина и пантотеновой кислоты. В морской рыбе содержится много ценных минеральных веществ (калий, натрий, кальций, магний, фосфор, хлор).

Полезными продуктами питания являются морские беспозвоночные и водоросли. В мясе моллюсков в большом количестве присутствуют витамины и ценные микроэлементы (кобальт, молибден, йод). Морская капуста богата витаминами B_1, B_2, B_{12}, кальцием, фосфором, железом, микроэлементами (медь, марганец, цинк, йод, бор, кобальт и др.), необходимыми для поддержания нормальной жизнедеятельности. В мясе крабов и креветок содержится 18–22 % белка и всего лишь 0,7–2,3 % жира; они богаты витаминами (B_6, B_{12} и др.), макро– и микроэлементами (кальций, фосфор, медь, железо, марганец, йод и т. д.).

Необходимо использовать достаточное количество

качественных **жиров**. Для этого из рациона следует максимально исключить животные жиры, а включить растительные масла: оливковое, кунжутное, ореховое, подсолнечное, масло виноградных косточек. Лучше использовать нерафинированное свежее масло, ни в коем случае нельзя употреблять масло после жарки.

Огромную роль в профилактике заболеваний суставов и позвоночника играют молоко и молочные продукты. Очень полезен сыр, в нем содержатся легкоусвояемые жиры, белки, макроэлементы (кальций, фосфор), витамины (А, B_2).

Из всех кисломолочных напитков, которые выпускаются у нас, наибольшей популярностью пользуется кефир. Напиток готовят из цельного или обезжиренного коровьего молока на естественной закваске – кефирных грибках. Под воздействием молочнокислых бактерий образуется молочная кислота, за счет чего кефир приобретает особый вкус и аромат.

Творог – один из самых древних кисломолочных продуктов. В его состав входят незаменимые аминокислоты, белок, минеральные вещества (макро– и микроэлементы), молочный сахар, витамины.

О неоценимых достоинствах овощей известно много. Важно отметить, что овощи полезны не только сами по себе, но и улучшают усвоение организмом белков, жиров и углеводов. Употребляемые в любом виде – сыром, вареном, пропаренном, сушеном, – овощи усиливают секрецию пищеварительных соков и способствуют лучшему перевариванию пищи.

Не следует забывать, что здоровое питание предполагает ограничение жирной пищи и белого сахара. Однако шоколад (в умеренных количествах) полезен, так как в нем содержится кальций, фосфор, магний, отмечено его положительное влияние на защитные свойства организма.

Для профилактики остеохондроза, грыж межпозвоночного диска, остеоартроза суставов в меню следует включать продукты, богатые **мукополисахаридами** (холодец, заливная рыба, фруктовые желе и кисели).

Правильно подобранные продукты питания будут способствовать профилактике патологий опорно-двигательного аппарата и позволят предотвратить развитие заболеваний суставов и костей.

Разумеется, каждое заболевание позвоночника и суставов имеет свой характер развития и методы лечения, поэтому для каждого заболевания характерны свои особенности питания. Точные рекомендации по питанию может дать только лечащий врач. Исходя из этих рекомендаций, в данном разделе вы сможете

подобрать те рецепты приготовления блюд, которые будут отвечать вашим потребностям и вкусам.

Салаты

Салат из спаржи

400 г спаржи, 100 г моркови, 100 г консервированного зеленого горошка, зелень укропа и петрушки, нежирный йогурт или сметана, соль

Спаржу отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Отварную спаржу нарезать кусочками. Добавить натертую на крупной терке морковь и консервированный зеленый горошек, посолить, заправить сметаной или нежирным йогуртом, аккуратно перемешать. Можно добавить немного лимонного сока. Подавать, посыпав зеленью.

Салат из капусты с яблоком

300 г белокочанной капусты, 4 кислых яблока, 1 яичный желток, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сахара, соль

Капусту нашинковать. Яблоки очистить, нарезать тонкой соломкой, соединить с капустой. Для заправки яичный желток растереть с солью, сахаром и лимонным соком. Заправить салат, аккуратно перемешать и поставить в холодильник на 30 минут.

Салат «Венский»

1/4 кочана капусты, 2 моркови, 100 г сыра, 2 зубчика чеснока, сок 1 лимона, 2 ст. л. оливкового масла, соль

Белокочанную капусту мелко нашинковать. Добавить тертую морковь и пропущенный через пресс чеснок. Салат посолить, полить лимонным соком и оливковым маслом, перемешать. Подавать, посыпав тертым сыром.

Салат «Целебный»

200 г капусты, 1 отварная свекла, 1 морковь, 2 помидора, 2 болгарских перца, 1 луковица, 4 листа подорожника, 2 ст. л. обезжиренного несладкого йогурта, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

Капусту мелко нашинковать. Отварную свеклу, морковь и болгарский перец нарезать тонкой соломкой. Помидоры нарезать небольшими дольками, лук – полукольцами. Листья подорожника обдать кипятком, мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить по вкусу, заправить йогуртом и растительным маслом.

Салат из капусты с курагой и изюмом

200 г белокочанной капусты, 50 г кураги, 50 г изюма,

растительное масло, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, соль

Капусту нашинковать соломкой, посыпать солью и сахаром, перетереть руками до появления сока. Курагу и изюм залить кипятком на несколько минут, затем воду слить, сухофрукты отжать. Курагу мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить, заправить лимонным соком, растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из краснокочанной капусты с фруктами

500 г краснокочанной капусты, 1 апельсин, 100 г изюма, 100 г инжира, 100 г орехов, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, соль

Изюм и инжир предварительно замочить в кипяченой воде, затем воду слить, сухофрукты отжать. Инжир нарезать мелкими кубиками. Капусту тонко нашинковать, добавить сахар, соль, перетереть руками до появления сока. Апельсин очистить, разделить на дольки, нарезать поперек тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленые орехи, лимонный сок, оливковое масло и аккуратно перемешать.

Салат из корня сельдерея

1 небольшой корень сельдерея, 100 г консервированного зеленого горошка, 25 г зеленого лука, зелень петрушки, 100 г сыра, 1 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. яблочного уксуса, молотый черный перец, соль

Корень сельдерея вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Добавить консервированный зеленый горошек, тертый сыр, рубленый зеленый лук и петрушку. Для заправки оливковое масло смешать с яблочным уксусом, солью и перцем. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из моркови и сельдерея

3 моркови, 200 г корня сельдерея, 2 ст. л. оливкового масла, сок 1 лимона, сахар, соль

Морковь и корень сельдерея вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Добавить сахар и соль по вкусу, полить лимонным соком, оливковым маслом и аккуратно перемешать.

Винегрет с грибами

3 отварные картофелины, 4 ст. л. маринованных грибов, 3 ст. л. отварных бобов, 1 отварная свекла, 300 г краснокочанной капусты, 2 соленых огурца, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. горчицы, сахар, соль

Капусту тонко нашинковать, добавить сахар, соль, перетереть руками до появления сока. Отварной картофель и свеклу очистить, нарезать кубиками. Соленые огурцы очистить от кожуры, мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить, добавить отварные бобы и маринованные грибы, перемешать.

Полить винегрет соусом, приготовленным из горчицы, масла и лимонного сока.

Салат из черемши

1 пучок черемши, 2 помидора, 1 свежий огурец, 1 отварное яйцо, зеленый лук, зелень укропа, растительное масло, молотый черный перец, соль

Черемшу, зеленый лук и укроп вымыть, обсушить, мелко нарезать. Помидоры нарезать небольшими ломтиками. Свежий огурец очистить, нарезать маленькими кубиками. Отварное яйцо мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из молодой крапивы

200 г верхних листьев молодой крапивы без черешков, 10 листьев одуванчика, 1 свежий огурец, несколько стеблей зеленого лука, 1 пучок огородной зелени, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, соль

Крапиву аккуратно перебрать, залить кипящей подсоленной водой на 15–20 мин. Все паразиты, которые могут быть на ее листьях, осядут на дно, листья же останутся на поверхности. Собрать их в дуршлаг, промыть под проточной водой, отжать и мелко нашинковать. Листья одуванчика промыть, мелко нарезать. Огурец очень тонко нашинковать. Зеленый лук и зелень мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, заправить лимонным соком, растительным маслом и аккуратно перемешать.

Винегрет по-монастырски

5 отварных картофелин, 200 г квашеной капусты, 1 отварная свекла, 2 отварные моркови, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

Квашеную капусту промыть и отжать. Отварные свеклу, картофель и морковь очистить, нарезать кубиками. Соленые огурцы и лук мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из моркови с орехами

400 г моркови, 50 г очищенных орехов, 1 ч. л. кукурузного или соевого масла, 1 ч. л. лимонного сока, имбирь, корица

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Добавить рубленые орехи, имбирь и корицу. Салат заправить лимонным соком, растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из бамии

250 г молодых плодов бамии, 1 помидор, зелень петрушки, сок 1 лимона, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец,

соль

Бамию очистить, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Плоды бамии обсушить и выложить в салатник. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, солью и перцем, полить бамию. Салат украсить ломтиками помидора и зеленью петрушки. Лимонный сок можно заменить винным уксусом.

Салат из свеклы с черносливом и чесноком

2–3 свеклы среднего размера, 200 г чернослива, 1/2 стакана рубленых орехов, 1–2 зубчика чеснока, нежирная сметана

Свеклу отварить, очистить, натереть на крупной терке. Чернослив залить кипятком на несколько минут, затем отжать, мелко нарезать, соединить со свеклой. Добавить рубленые орехи и пропущенный через пресс чеснок. Салат заправить сметаной и аккуратно перемешать.

Салат «Весенний» с листьями одуванчика

100 г листьев молодой крапивы, 100 г листьев одуванчика, 100 г листьев подорожника, 1 огурец, 1 помидор, 5 грецких орехов, зеленый лук, зелень укропа, 1/2 стакана нежирной сметаны, 1 ст. л. лимонного или клюквенного сока, соль

Крапиву аккуратно перебрать, залить кипятком на несколько минут, затем отжать и мелко нарубить. Листья одуванчика и подорожника промыть, мелко нарезать. Помидор и огурец нарезать маленькими кубиками. Зеленый лук и укроп мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить измельченные ядра грецких орехов, посолить. Салат заправить сметаной, смешанной с лимонным или клюквенным соком, и аккуратно перемешать.

Салат шопский

150 г помидоров, 150 г свежих огурцов, 1 болгарский перец, 1 луковица, 80 г брынзы, растительное масло, винный уксус, молотый черный перец, соль

Все овощи вымыть. Помидоры и огурцы нарезать ломтиками. Болгарский перец и лук тонко нашинковать. Брынзу нарезать маленькими кубиками. Подготовленные продукты соединить, посолить, посыпать перцем, полить винным уксусом, растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из моркови с горошком

3 моркови, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1/2 стакана простокваши (кефира или натурального йогурта), сахар, гранатовый сок

Морковь натереть на крупной терке. Добавить зеленый горошек, рубленую зелень укропа и петрушки, немного сахара и гранатовый сок. Салат заправить простоквашей и аккуратно

перемешать.

Салат из моркови с молодым горошком

2–3 моркови, 1 стакан молодого зеленого горошка, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, лимонная цедра, соль

Морковь очистить, натереть на мелкой терке. Репчатый лук и зелень мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить свежий зеленый горошек и тертую лимонную цедру. Салат посолить, заправить лимонным соком, растительным маслом, аккуратно перемешать и поместить в холодильник на 10–15 минут.

Овощной салат

3 репы средней величины, 2 моркови, 1 луковица, 1 стакан зеленого горошка (свежего или консервированного), 1 ст. л. сметаны, молотый черный перец, соль

Репу и морковь отварить, очистить, нарезать кубиками. Репчатый лук мелко нашинковать, обдать кипятком. Свежий горошек отварить в подсоленной воде. Подготовленные продукты соединить, посыпать солью, перцем, заправить сметаной и аккуратно перемешать.

Салат из ананасов с сыром и орехами

1/4 банки консервированных ананасов, 1 груша, 1 отварная морковь, 100 г твердого сыра, зелень

Для соуса: 100 г нежирного творога, 50 г орехов кешью, 1/2 стакана обезжиренного йогурта, 1/2 ч. л. сахара, щепотка соли

Для соуса творог протереть через сито, растереть с йогуртом, добавить измельченные орехи, сахар, соль, взбить миксером. Ананасы нарезать небольшими кусочками. Грушу очистить, удалить сердцевину, нарезать мякоть мелкими кубиками. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая каждый слой творожным соусом с орехами: 1-й слой – ананасы, 2-й – морковь, 3-й – груша, 4-й – тертый сыр. Салат поставить для пропитки в холодильник на 1–1,5 ч. Перед подачей украсить зеленью.

Салат из моркови с яблоками

150 г моркови, 200 г яблок, 120 г зеленого горошка (свежего или консервированного), 150 г сметаны, лимонный сок, соль

Морковь отварить, очистить, нарезать кубиками. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать такими же кубиками, полить лимонным соком. Свежий горошек отварить в подсоленной воде. Подготовленные продукты соединить, посолить, заправить сметаной и аккуратно перемешать.

Салат «Царский» с телятиной

200 г отварной телятины, 3 отварные картофелины, 200 г

белокочанной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, зелень, оливковое масло, молотый черный перец, соль

Капусту мелко нашинковать. Отварное мясо и картофель нарезать кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек. Салат посолить, поперчить, заправить оливковым маслом и аккуратно перемешать. Подавать на стол, украсив зеленью.

Салат из фруктов с куриным филе

200 г отварного куриного мяса, 200 г апельсинов, 150 г зеленых яблок, 150 г винограда, 1 отварное яйцо, натуральный йогурт или нежирная сметана, 10 мл лимонного сока, молотый черный перец, соль

Нежирное куриное мясо нарезать кубиками. Апельсин очистить, каждую дольку нарезать тонкими ломтиками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кубиками, полить лимонным соком. Ягоды винограда разрезать пополам. Отварное яйцо нарезать небольшими тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить. Салат заправить йогуртом и аккуратно перемешать.

Салат «Зимний»

300 г отварного куриного мяса, 3 отварные картофелины, 1 отварная свекла, 1 отварная морковь, 200 г белокочанной капусты, зелень, 2 ст. л. сметаны, молотый черный перец, соль

Отварное куриное мясо, картофель, свеклу и морковь нарезать небольшими кубиками. Капусту мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить сметану, соль, перец и аккуратно перемешать. Подавать на стол, украсив зеленью.

Салат из свеклы с мясом и черносливом

200 г отварной говядины, 1 отварная свекла среднего размера, 1–2 небольшие луковицы, 15–20 шт. чернослива, натуральный йогурт

Отварную говядину мелко нарезать. Отварную свеклу очистить, натереть на крупной терке. Лук мелко нашинковать, обдать кипятком, отжать. Чернослив залить кипятком, затем отжать и мелко нарезать. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая йогуртом: 1-й слой – мясо, 2-й – лук, 3-й – чернослив, 4-й – свекла. Салат хорошо смазать йогуртом и поместить в холодильник на 1 час.

Салат с курицей и черносливом

300 г отварной куриной грудки, 1 свежий огурец, 200 г чернослива, 1 отварное яйцо, 150 г сыра, нежирная сметана

Отварную куриную грудку нарезать кубиками, огурец – небольшими кусочками. Чернослив залить кипятком, затем

отжать и мелко нарезать. Белок и желток отварного яйца по отдельности натереть на терке. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая сметаной: 1-й слой – куриное мясо, 2-й – чернослив, 3-й – огурец, 4-й – тертый белок, 5-й – тертый сыр. Салат посыпать тертым желтком и поместить в холодильник на 1 час.

Салат из курицы с шампиньонами

1 отварная куриная грудка, 300 г шампиньонов, 150 г чернослива, 1 средняя луковица, 2 отварных яйца, растительное масло, нежирный натуральный йогурт, молотый черный перец, соль

Для маринада: 2 ст. л. 9 %-го уксуса, 2 ст. л. сахара, лавровый лист, 150–200 мл воды

Для маринада в кипящую воду положить лавровый лист, сахар и уксус, перемешать до полного растворения сахара. Лук мелко нашинковать, залить горячим маринадом, оставить на 1 ч, затем отжать. Шампиньоны нарезать, обжарить в масле, посолить, поперчить. Отварную куриную грудку нарезать кубиками. Чернослив залить кипятком, затем отжать и мелко нарезать. Белки и желтки отварных яиц по отдельности натереть на терке. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая йогуртом: 1-й слой – куриное мясо, 2-й – чернослив, 3-й – маринованный лук, 4-й – тертые белки, 5-й – жареные шампиньоны, 6-й – тертые желтки. Салат поместить в холодильник на 3 часа.

Салат из капусты с говядиной и черносливом

300 г отварной говядины, 200 г белокочанной капусты, 2 отварные картофелины, 1/2 баночки зеленого горошка, 150 г чернослива без косточек, 1 кисло-сладкое яблоко, 1 отварное яйцо, зелень петрушки, натуральный йогурт, сок 1/2 лимона, молотый черный перец, соль

Отварную говядину нарезать тонкой соломкой, отварной картофель и яйцо – мелкими кубиками. Капусту нашинковать, слегка помять руками. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, нарезать мелкой соломкой, полить лимонным соком. Чернослив залить кипятком, затем отжать и мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек и петрушку. Салат посолить, поперчить, заправить йогуртом и аккуратно перемешать.

Салат из морской капусты с отварной рыбой

300 г отварного филе рыбы, 1 банка консервированной морской капусты, 1 отварное яйцо, 1 луковица, зелень петрушки, 2–3 ст. л. оливкового масла

Отварное филе рыбы нарезать небольшими ломтиками.

Морскую капусту и лук нашинковать. Отварное яйцо мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить оливковым маслом и аккуратно перемешать. Перед подачей на стол украсить зеленью петрушки.

Салат с кальмарами и креветками

100 г кальмаров, 100 г очищенных креветок, 1 болгарский перец, 1 яблоко, 1 отварное яйцо, 40 г сыра, маслины, зелень, 60 г натурального йогурта

Кальмаров отварить до готовности, охладить, нарезать тонкой соломкой. Такой же соломкой нарезать болгарский перец и очищенное яблоко. Отварное яйцо мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить отварных креветок, заправить йогуртом, перемешать. Салат украсить сыром, нарезанным тонкой соломкой, маслинами и зеленью.

Салат «Средиземноморский»

300 г отварного мяса краба, 250 г репчатого лука, 45 г зелени (петрушки, тимьяна, базилика), 1/2 стакана нежирного кефира, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. яблочного уксуса, соль

Лук нарезать полукольцами. Добавить мелко нашинкованную зелень. Кефир смешать с оливковым маслом, уксусом и солью, залить лук с зеленью, оставить на 3–4 ч в прохладном месте. Затем добавить нарезанное мясо краба, посолить и аккуратно перемешать.

Салат из кальмаров

3–4 кальмара, 3 отварные картофелины, 2 отварные моркови, 2 соленых огурца, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, зелень, 100 г сметаны, сахар, молотый черный перец, соль

Кальмаров ошпарить кипятком, очистить от пленки. Затем отварить в кипящей подсоленной воде 2 мин, остудить и нарезать соломкой. Такой же соломкой нарезать отварные картофель, морковь и очищенные соленые огурцы. Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек, соль, сахар, перец, заправить сметаной и аккуратно перемешать. Подавать на стол, украсив зеленью.

Овощной салат с отварной рыбой

500 г отварного филе морской рыбы, 4 отварные картофелины, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 отварных яйца, несколько листьев зеленого салата, 100 г сметаны, 1 ст. л. томатного пюре, соль, молотый черный перец на кончике ножа

Отварную рыбу нарезать небольшими кусочками, картофель – кубиками, соленые огурцы – небольшими ломтиками. Лук мелко нашинковать. Отварные яйца крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для соуса сметану смешать с томатным пюре, солью и перцем. Салат заправить соусом, аккуратно

перемешать и выложить на сервировочное блюдо поверх листьев зеленого салата.

Рыбный салат с яблоками

500 г отварного филе рыбы, 2 отварные картофелины, 1 свежий помидор, 1 соленый огурец, 1 среднее яблоко, 4–5 листьев салата, несколько маслин без косточек, 100 г сметаны, лимонный сок, соль

Отварную рыбу нарезать небольшими кусочками, картофель – кубиками, помидор и соленый огурец – небольшими ломтиками. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, нарезать небольшими кубиками, сразу же перемешать с лимонным соком. Листья салата мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, заправить сметаной и аккуратно перемешать. Подавать, украсив маслинами.

Салат «Морской»

200 г очищенных отварных креветок, 100 г консервированной морской капусты, 4 отварные картофелины, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 большая луковица, 1 отварное яйцо, зелень, 1/2 стакана нежирной сметаны, лимонный сок, соль

Отварной картофель очистить, нарезать кубиками. Добавить нашинкованную морскую капусту, зеленый горошек, посолить, заправить сметаной, перемешать и выложить в салатник. Сверху выложить отварных креветок и рубленое яйцо. Лук нарезать полукольцами, полить лимонным соком, выложить на поверхность салата и полить сметаной. Подавать на стол, украсив зеленью.

Салат с креветками и овощами

300 г очищенных креветок, 1 средняя морковь, 2 свежих огурца, 100 г орехов кешью, 50 г листьев салата, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. свежевыжатого яблочного сока, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. соевого соуса, 1/2 ч. л. тертого корня имбиря

Креветок отварить в течение 5 мин. Морковь натереть на крупной терке. Огурцы и листья салата нарезать соломкой. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло смешать с яблочным и лимонным соком, добавить соевый соус и тертый корень имбиря. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и поместить в холодильник на 40 мин. Перед подачей на стол посыпать орешками.

Классический салат из печени трески

1 банка консервированной печени трески, 1 луковица, 1 отварное яйцо, 100 г сыра, зелень

Печень трески размять вилкой. Добавить мелко нашинкованный лук, рубленое яйцо и тертый сыр. Салат

заправить маслом из-под трески и перемешать. Подавать на стол, украсив зеленью.

Салат с тунцом

200 г консервированного тунца, 3 черешка сельдерея, 2 красных яблока, 50 г очищенных грецких орехов, 4 ст. л. нежирной сметаны, сок 1/4 лимона, молотый черный перец, соль

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать мелкими кубиками, сразу же полить лимонным соком. Черешки сельдерея мелко нарезать. Орехи нарубить. Консервированного тунца размять вилкой. Подготовленные продукты соединить, добавить сметану, соль и перец по вкусу, перемешать. Часть тунца можно заменить креветками.

Салат из кальмаров с луком

5–6 кальмаров, 2 луковицы, растительное масло, уксус, лавровый лист, душистый перец, сахар, соль

Для маринада вскипятить 100 мл воды, добавить уксус, сахар, соль, лавровый лист, душистый перец, кипятить в течение 3–4 мин. Лук нарезать тонкими полукольцами, залить маринадом. Кальмаров ошпарить кипятком, очистить от пленки. Затем отварить в кипящей подсоленной воде 2 мин, остудить и нарезать соломкой. Кальмаров выложить в салатник, полить растительным маслом и небольшим количеством маринада. Сверху положить маринованный лук.

Салат из консервированного тунца с фенхелем

300 г консервированного тунца, 2 черешка фенхеля, 2 лимона, 1 отварное яйцо, несколько маслин, зелень петрушки, 1 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

Консервированного тунца разделить вилкой на небольшие кусочки. Фенхель мелко нарезать. Выжать сок из 1 лимона, оставшийся лимон очистить, нарезать тонкими дольками. Перемешать в салатнике нарезанные фенхель, рыбу и лимон, добавить соль, перец, лимонный сок и оливковое масло. Салат украсить кружочками отварного яйца, маслинами и листиками петрушки.

Салат из консервированной скумбрии с помидорами

200 г консервированной в масле скумбрии, 2 помидора, 1 луковица, 200 г брынзы, 8 листьев зеленого салата

Для соуса: 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. рубленой зелени укропа, молотый кайенский перец, соль

Консервированную скумбрию разделить вилкой на небольшие кусочки. Помидоры нарезать небольшими ломтиками, лук – полукольцами, брынзу – кубиками. На сервировочное блюдо выложить листья зеленого салата. Сверху выложить помидоры, лук и кусочки рыбы. Для соуса оливковое масло взбить с уксусом,

солью и перцем, добавить рубленую зелень. Салат полить приготовленным соусом и посыпать брынзой.

Салат из овощей с сельдью

300 г филе слабосоленой сельди, 2 отварные картофелины, 200 г белокочанной капусты, 200 г зеленой спаржевой фасоли, 1 помидор, 1 луковица, оливковое масло, сок 1 лимона, молотый черный перец, соль

Филе сельди нарезать небольшими кусочками. Лук мелко нашинковать, перемешать с кусочками сельди. Стручки фасоли отварить в кипящей подсоленной воде с добавлением небольшого количества лимонного сока. Картофель нарезать кубиками. Капусту мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить лимонным соком, растительным маслом и аккуратно перемешать. Подавать на стол, украсив ломтиками помидора.

Супы

Суп диетический

1 л вторичного мясного бульона, 2 картофелины, 100 г белокочанной капусты, 1 репа, 1 морковь, 1 помидор, зелень укропа и петрушки, соль

Картофель, морковь, репу и помидор очистить, нарезать кубиками и положить в кастрюлю. Влить кипящий бульон, чтобы он только покрыл овощи, посолить и тушить до готовности. Капусту отварить отдельно в подсоленной воде, пропустить через мясорубку. Затем соединить с овощами, влить оставшийся бульон и довести до кипения. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

Суп пикантный

1,5 л 1 %-го молока, 3 картофелины, 100 г цветной капусты, 100 г белокочанной капусты, 1 репа, 1 морковь, 50 г консервированного зеленого горошка, 15 г сливочного масла, соль

Цветную капусту разобрать на соцветия, белокочанную – нашинковать. Картофель, репу и морковь очистить, нарезать кубиками, слегка обжарить в масле. Молоко довести до кипения, положить обжаренные овощи, варить 10 мин. Добавить белокочанную капусту, посолить, варить 5 мин. Затем положить цветную капусту, варить еще 5 мин. Зеленый горошек прогреть в собственном соку, положить в суп, заправить сливочным маслом и снять с огня.

Суп-пюре из брокколи

700 мл воды, 200 г замороженной брокколи, 3 картофелины, 50 мл обезжиренного йогурта, 1 ст. л. растительного масла,

2 ст. л. тыквенных семян, молотый черный перец, соль

Картофель очистить, нарезать кубиками, опустить в кастрюлю с кипящей водой. Через 10 мин положить замороженную брокколи (размораживать не нужно), добавить растительное масло, довести до кипения и варить под крышкой на небольшом огне 10 мин. Затем овощи вместе с жидкостью переложить в чашу блендера, измельчить в пюре, посолить и поперчить по вкусу. Готовый суп-пюре довести до кипения и снять с огня. Подавать, положив в каждую порцию по 1 ст. л. йогурта и посыпав обжаренными тыквенными семенами.

Суп с брюссельской капустой

6–7 стаканов овощного бульона, 600 г брюссельской капусты, 3–4 картофелины, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана кефира или сметаны, соль

Очищенные кочанчики брюссельской капусты бланшировать в кипящей подсоленной воде 2 мин, затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. В кастрюле растопить сливочное масло, слегка обжарить капусту. Затем влить кипящий овощной бульон (или воду), добавить нарезанный картофель, посолить и варить на слабом огне 20–30 мин. При подаче на стол заправить кефиром или сметаной.

Суп-пюре из чечевицы

200 мл молока, 600 мл воды, 200 г чечевицы, 50 г моркови, 200 г корня сельдерея, 1/2 луковицы, 1 яичный желток, 20 г сливочного масла, соль

Чечевицу тщательно перебрать, промыть, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 30 мин. Морковь, корень сельдерея и лук очистить и целиком положить в кастрюлю к чечевице, варить 40 мин, посолить по вкусу. Из готового супа вынуть овощи. Чечевицу вместе с бульоном измельчить с помощью блендера. Приготовленный суп-пюре довести до кипения. Молоко слегка взбить с яичным желтком, тонкой струйкой влить в суп, постоянно помешивая и не давая супу кипеть, добавить сливочное масло и снять с огня.

Овощной суп из красной чечевицы

2,5 л воды, 250 г красной чечевицы, 150 г моркови, 2 красных болгарских перца, 150 г стеблей черешкового сельдерея, 1 стебель лука-порея, 150 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, зелень, пряные травы (сушеные или свежие), оливковое масло, молотый черный перец, соль

Чечевицу тщательно промыть, положить в кастрюлю с кипящей водой, довести до кипения и варить на медленном огне не менее 1 ч. Овощи очистить, мелко нашинковать, слегка обжарить в масле. Затем положить их в кастрюлю к чечевице,

варить 15 мин, посолить и поперчить по вкусу, добавить пряные травы. Суп снять с огня и дать настояться 10–15 мин. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Постные щи с фасолью

1/2 стакана фасоли, 1/2 стакана чечевицы, 1/4 кочана белокочанной капусты, 1 цукини, 3–4 моркови, 1/2 луковицы, 1 ст. л. оливкового масла, кориандр, молотый черный перец, соль

Фасоль и чечевицу замочить на ночь. Затем отварить, воду слить, фасоль и чечевицу промыть. В кастрюле разогреть оливковое масло. Морковь и лук очистить, мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить мелко нашинкованную капусту, тушить 2 мин. Затем влить кипящую воду, посолить, добавить кориандр и перец, довести до кипения и варить под крышкой 20 мин. Положить нарезанный кубиками цукини, отварные фасоль и чечевицу, варить 10 мин. Щи снять с огня и дать настояться 1 ч для более насыщенного вкуса.

Фасолевый суп

250 г фасоли, 2–3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1,5 ст. л. муки, 1,5 ст. л. растительного масла, специи, соль

Фасоль перебрать, промыть, замочить в кипяченой воде на ночь. Затем отварить в той же воде. Картофель и морковь нарезать, положить в кастрюлю с фасолью, варить 15 мин. Репчатый лук нарезать, обжарить в масле, посыпать мукой, перемешать, переложить в кастрюлю с супом. Довести до кипения, добавить специи, соль и снять с огня.

Постный гороховый суп-пюре

8 стаканов овощного бульона, 450 г сушеного гороха, 2 моркови, 2 стебля черешкового сельдерея, 1 большая луковица, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, 1/2 стакана белого сухого вина, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сушеного тимьяна, 2 лавровых листа, молотый черный перец, соль

Горох промыть, замочить на ночь. В кастрюле разогреть растительное масло. Морковь, сельдерей и лук очистить, нарезать, пассеровать в масле 5 мин, часто помешивая. Влить кипящий овощной бульон (или воду), добавить белое вино, положить горох, тимьян, лавровый лист, соль, перец. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить под крышкой около 45 мин, пока горох не станет мягким. Удалить лавровый лист. С помощью погружного блендера измельчить суп в пюре. Добавить измельченный чеснок, варить 2 мин. Подавать, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Минестроне с кабачками

1,3 л овощного бульона, 4–5 картофелин, 75 г тонкой лапши, 1 средний кабачок, 2 моркови, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока,

зелень, растительное масло, лавровый лист, молотый черный перец, соль

Овощи очистить. Картофель и кабачок нарезать кубиками, морковь и лук мелко нашинковать. В кастрюле разогреть растительное масло, обжарить лук с измельченным чесноком. Добавить картофель и морковь, слегка обжарить все вместе. Влить кипящий бульон, добавить лавровый лист, перец, соль и варить 15 мин. Затем положить нарезанный кабачок, лапшу, варить еще 10 мин. Добавить нарезанную зелень, снять с огня, дать немного настояться. По желанию перед подачей суп можно посыпать тертым сыром.

Суп-пюре по-французски

800 мл воды, 600 г мякоти тыквы, 150–200 г картофеля, 100 г листьев салата, зелень, гренки из белого хлеба, 150 г сметаны или сливок, 20 г сливочного масла, сахар, соль

Мякоть тыквы и очищенный картофель нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой, добавить соль, немного сахара и варить до мягкости овощей. Затем вместе с отваром протереть через сито или измельчить в блендере. Добавить сметану или сливки, довести до кипения и снять с огня. Листья салата промыть, мелко нашинковать, слегка припустить в сливочном масле, добавив щепотку соли и сахара. В каждую тарелку положить немного припущенных листьев салата, залить супом-пюре и посыпать зеленью. Подавать с гренками.

Суп из кабачков с рисом

1 л воды, 1 стакан обезжиренного молока, 2/3 стакана кислого молока или сметаны, 50 г риса, 2 кабачка, 1 отварное яйцо, зеленый лук, зелень петрушки, мука, растительное масло, молотый черный перец, соль

В кастрюле разогреть растительное масло. Зеленый лук нарубить, слегка обжарить в масле, посыпать мукой. Добавить мелко нарезанные молодые кабачки с кожицей, обжарить все вместе. Влить кипящую воду и обезжиренное молоко, положить промытый рис, варить 20 мин. Добавить соль, перец, заправить кислым молоком или сметаной. Подавать, посыпав рубленым яйцом и зеленью петрушки.

Суп-пюре с мясом в тыкве

500 мл воды, 300 мл молока, 250 г куриного филе, 1 небольшая тыква, 1 морковь, 1 луковица, сливочное масло, растительное масло, молотый черный перец, соль

Верхнюю часть тыквы срезать в виде крышки. Из плода с помощью ложки или ножа удалить семена, вынуть часть мякоти, чтобы стенки стали чуть тоньше. Куриное филе нарезать кусочками, залить водой и отварить до готовности. Морковь и лук

нарезать, обжарить в растительном масле. Готовое мясо вынуть из бульона, в кастрюлю положить обжаренные морковь с луком, измельченную мякоть тыквы, добавить соль, перец и варить до мягкости овощей. Приготовленный суп измельчить в блендере или протереть через сито, добавить кусочки отварного мяса и кипящее молоко. Суп перелить в тыквенную «емкость» и поместить в микроволновую печь или духовку. Готовить 30 мин. Подавать, положив в каждую порцию кусочек сливочного масла.

Суп-пюре из шпината с мясом

1,5 л воды, 200 г отварного куриного мяса, 1 отварное яйцо, 400 г свежего или замороженного шпината, 2 луковицы, 2–3 ст. л. муки, сметана, 2–3 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

Шпинат положить в кастрюлю с кипящей водой, отварить до мягкости. Затем вместе с отваром протереть через сито или измельчить в блендере. Репчатый лук нарезать, обжарить в масле до прозрачности, добавить муку, перемешать и переложить в кастрюлю со шпинатным пюре. Посолить, поперчить, варить до загустения, постоянно помешивая. Подавать суп, положив в каждую порцию кусочки отварной курицы, дольки отварного яйца и сметану.

Уха «Ужин рыбака»

2 л воды, 500 г филе речной рыбы, 200 г картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 болгарских перца, 1 луковица, зелень укропа, сок 1/2 лимона, лавровый лист, перец горошком, соль

В кипящую воду положить филе речной рыбы, добавить лавровый лист, перец горошком, соль, варить до готовности на слабом огне, снимая пену. Готовую рыбу вынуть, в бульон положить очищенный корень петрушки и целую очищенную луковицу, варить 5 мин. Добавить нарезанный картофель, болгарский перец и морковь, варить 15 мин. Из готовой ухи удалить лавровый лист, луковицу и корень петрушки, добавить нарезанную зелень и снять с огня. Подавать уху в глубокой тарелке. Отдельно подать отварное филе рыбы, полив его лимонным соком и посыпав мелко нарезанной зеленью.

Уха из голов толстолобика

3 л воды, 2 большие головы толстолобика, 5–6 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, зеленый лук, зелень укропа, 5–6 лавровых листьев, молотый черный перец, соль

Головы толстолобика тщательно вымыть, положить в кастрюлю с водой, довести до кипения, посолить и варить 30–40 мин. Затем головы вынуть, бульон процедить, поставить на огонь. Положить нарезанный картофель, морковь и лук, добавить лавровый лист, соль, перец, варить до готовности. Перед подачей

на стол посыпать мелко нарубленным зеленым луком и укропом.

Суп с лососем

1,5 л воды, 400 г филе лосося, 2–3 картофелины, 250 г цветной капусты, 1 средняя морковь, 1 стебель черешкового сельдерея, зеленый лук, зелень укропа, эстрагон (сушеный или свежий), сливочное масло, молотый черный перец, соль

В кастрюле разогреть масло. Морковь и сельдерей мелко нарезать, слегка обжарить в масле. Влить кипящую воду, положить нарезанное филе лосося и картофель, варить на медленном огне около 10 мин. Цветную капусту разобрать на соцветия, положить в суп, варить 5–7 мин, посолить и поперчить по вкусу. Добавить мелко нарубленный зеленый лук, укроп, эстрагон, снять суп с огня и дать немного настояться.

Рыбная похлебка с грибами

2 л воды, 500 г филе рыбы, 200 г грибов, 4 картофелины, 3 помидора, 1 морковь, 2 луковицы, зелень, 1/2 лимона, 2 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

Грибы нарезать, обжарить в масле 2–3 мин. Добавить нарезанные лук и морковь, тушить 5 мин, время от времени перемешивая. В кастрюлю с кипящей водой положить нарезанную рыбу и картофель, варить на среднем огне 5 мин. Затем положить обжаренные овощи с грибами, добавить соль, перец, варить 7 мин. Помидоры очистить от кожицы, нарезать небольшими ломтиками. Лимон очистить, нарезать очень тонкими полукруглыми ломтиками. Помидоры с лимонами положить в похлебку, варить 2–3 мин. Затем добавить мелко нарубленную зелень и снять кастрюлю с огня.

Суп-пюре из тыквы с креветками

200 г очищенных креветок, 300–400 г мякоти тыквы, 1 болгарский перец, 1 морковь, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, зелень базилика, 2 ст. л. оливкового масла, сливки, соль

Тыкву нарезать кубиками, положить в кастрюлю, влить воду, чтобы она полностью покрывала тыкву, варить под крышкой 20 мин. Добавить нарезанный болгарский перец, морковь и лук, варить до мягкости овощей. Затем овощи вместе с отваром протереть через сито или измельчить в блендере. Полученное пюре выложить в кастрюлю, добавить немного воды, посолить, довести до кипения. В сковороде разогреть оливковое масло, выложить очищенных креветок и измельченный чеснок, слегка обжарить. Затем переложить в кастрюлю с овощным пюре, варить 5 мин. Добавить рубленую зелень базилика и снять с огня. Подавать, положив в каждую порцию сливки. Вместо креветок можно использовать отварное куриное мясо.

Суп из морепродуктов с лапшой

2 л воды, 150 г очищенных креветок, 150 г филе кальмара, 100 г моркови, 100 г пастернака, зелень, 2 ст. л. растительного масла, специи, соль

Для лапши: 1 стакан муки, 1 яйцо, 2 ст. л. теплой кипяченой воды, 1 ч. л. сливочного масла, соль

Для лапши замесить тесто из указанных ингредиентов, дать ему постоять 20 мин. Затем раскатать в тонкий пласт, посыпать мукой и разрезать острым ножом на тонкие длинные полоски. Филе кальмара обдать кипятком, очистить от пленки, нарезать кусочками, положить в кастрюлю с разогретым растительным маслом. Добавить очищенных креветок, нарезанные морковь и пастернак, пассеровать в течение 5 мин. Влить кипящую воду, добавить соль и специи. Как только вода закипит, положить приготовленную лапшу. Варить 10 мин. Подавать, посыпав зеленью.

Суп-пюре из рыбы

2 л воды, 1,5 л молока, 1 кг рыбы, 3–4 картофелины, 1 корень петрушки, 1 луковица, зелень, 1 яичный желток, 1 ст. л. муки, 30 г сливочного масла, лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль

В кипящую воду положить нарезанную кусками рыбу, картофель, корень петрушки и лук, добавить лавровый лист, соль, перец и варить на слабом огне до мягкости овощей. Затем протереть через сито, удалив рыбьи кости, горошины перца и лавровый лист. Суп-пюре довести до кипения. Муку обжарить в масле, влить 1 л горячего молока, тщательно перемешать и выложить в кастрюлю с супом. Варить 5 мин. Оставшееся молоко перемешать с яичным желтком и влить тонкой струйкой в кипящий суп, тщательно перемешивая. Все так же хорошо перемешивая, довести суп до кипения и сразу же снять с огня. Подавать, посыпав нарезанной зеленью.

Рассольник рыбный с фрикадельками

2,5 л воды, 500 г мелкой рыбы, 3–4 картофелины, 1/2 стакана перловой крупы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 соленых огурца, 1 лук-порей, зелень, 2 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

Для фрикаделек: 200 г рыбного филе (судака, карпа и т. д.), 50 г белого хлеба, 1/2 стакана молока, 1 ч. л. сливочного масла

Мелкую рыбу очистить, вымыть, положить в кипящую воду, добавить соль, перец и варить до готовности. Перловую крупу перебрать, тщательно промыть, залить 250 мл кипятка, накрыть крышкой и поставить на водяную баню для набухания. Готовый бульон процедить, положить в него набухшую перловую крупу, варить на слабом огне до полуготовности. Добавить нарезанный

картофель, варить 7 мин. Морковь, корень петрушки и лук-порей нарезать, обжарить в оливковом масле, положить в бульон. Туда же положить нарезанные соленые огурцы, довести до кипения. Для фрикаделек рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке белым хлебом. Добавить сливочное масло, соль, хорошо вымешать, сформовать маленькие фрикадельки и опустить в кипящий рассольник. Варить 5 мин. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Молочный суп из перловой крупы

1 л молока, 250 г перловой крупы, соль, сахар

Перловую крупу перебрать, промыть, залить водой в соотношении 1: 5 и варить до полуготовности. Влить кипящее молоко, посолить, добавить сахар по вкусу и варить до готовности.

Окрошка из кабачков на свекольном отваре

500 мл свекольного отвара, 50 мл простокваши, 2 кабачка, 60 г зеленого лука, 40 г тертого хрена, зелень укропа и петрушки, соль

Кабачки отварить, мелко нарезать. Добавить рубленый зеленый лук, укроп, петрушку, тертый хрен и залить свекольным отваром. Окрошку заправить простоквашей, посолить и аккуратно перемешать.

Окрошка с пахтой

500 мл пахты, 50 мл простокваши, 100 г свежих огурцов, 100 г кабачков, 1 отварное яйцо, 50 г листьев салата, зелень укропа и петрушки, 3 ст. л. лимонного сока, сахар, соль

Огурцы и кабачки нарезать мелкими кусочками. Листья салата и зелень мелко нашинковать. Отварное яйцо очистить, разрезать пополам, белок мелко нарубить, а желток тщательно размять и смешать с простоквашей. Все продукты соединить, залить пахтой, добавить соль, сахар и лимонный сок. Окрошку перемешать и охладить.

Окрошка с семгой по-норвежски

1 л кефира, 150 г филе слабосоленой семги, 500 г картофеля, 500 г брокколи или цветной капусты, зелень, соль

Картофель очистить, нарезать, положить в кипящую подсоленную воду, варить 10 мин. Добавить соцветия капусты, варить еще 10 мин. Затем воду слить, овощи протереть через сито или измельчить в блендере. Овощное пюре залить охлажденным кефиром, чтобы получился густой суп, посолить по вкусу. Семгу нарезать тонкими ломтиками. Подавать окрошку, положив в каждую порцию кусочки рыбы и посыпав рубленой зеленью.

Холодный суп

900 мл простокваши, 150 г огурцов, 30 г очищенных грецких

орехов, 30 г зелени укропа, 2 зубчика чеснока, 40 мл растительного масла, соль

Огурцы очистить, нарезать очень мелкими кубиками. Зелень и чеснок мелко нарубить. Если простокваша очень густая, разбавить ее кипяченой водой, она должна быть жидкой, как кефир. Подготовленные продукты соединить, залить простоквашей, посолить, перемешать. Орехи тщательно измельчить в ступке (можно воспользоваться блендером), перемешать с растительным маслом и добавить в окрошку. Поставить в холодильник на 1 час.

Творожный суп с огурцами

250 мл нежирного кефира, 200 г нежирного творога, 300 г свежих огурцов, 2 ст. л. тертой редьки, 3–4 шт. редиса, 2 ч. л. лимонного сока, щепотка сахара, молотый черный перец, соль

Огурцы разрезать вдоль пополам, удалить семена, натереть мякоть на крупной терке. Редис нарезать маленькими тонкими ломтиками. Творог протереть через сито, тщательно перемешать с кефиром. Добавить тертую редьку, огурцы и редис, положить сахар, соль, перец и влить лимонный сок. Суп перемешать и охладить.

Овощной молочный суп

500 мл молока, 300 мл воды, 100 г цветной капусты, 80 г моркови, 80 г кабачков, 20 г сливочного масла, сахар, соль

Морковь очистить, мелко нашинковать, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 5 мин. Добавить нарезанные кабачки, соцветия капусты, соль, варить 7 мин. Затем влить кипящее молоко, положить сахар по вкусу, довести до кипения и снять с огня. Подавать на стол, заправив сливочным маслом.

Молочный суп с дыней

800 мл молока, 160 г мякоти дыни, 1 яйцо, 20 г сахара, корица

Мякоть дыни нарезать кубиками и тушить в собственном соку вместе с корицей и сахаром. Яйцо смешать с молоком, помешивая, довести до кипения на слабом огне, сразу же снять с огня, остудить и смешать с дыней. Суп подавать холодным.

Молочный суп с тыквой

700 мл молока, 200 мл воды, 200 г мякоти тыквы, 50 г манной крупы, 10 г сливочного масла, сахар, соль

Тыкву нарезать кусочками, залить водой, отварить до мягкости и протереть через сито. Молоко довести до кипения, всыпать манную крупу, варить 10 мин. Добавить пюре из тыквы, сахар, соль, варить 5 мин. Подавать на стол, заправив сливочным маслом.

Черничный суп с рисовым отваром

1,5 л воды, 100 г сушеной черники, 60 г риса, 20 г лимонного

сока, 30 г сахара

Чернику промыть, залить 400 мл воды, варить 15 мин, добавить сахар и лимонный сок, остудить. В оставшейся воде отварить рис до мягкости, протереть через крупное сито. Рисовую массу соединить с черничным настоем, перемешать. К супу можно подать белые сухарики.

Блюда из мяса

Курица с черносливом

1 кг куриных бедрышек, 200 г чернослива без косточек, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 200 мл белого сухого вина, растительное масло, молотый черный перец, соль

Куриные бедрышки (без кожи) посолить, поперчить, обжарить в масле примерно по 3–4 мин с каждой стороны. Переложить мясо на тарелку, а в этой же сковороде обжарить нарезанный лук. Посыпать его мукой, перемешать и влить вино. В получившийся соус положить обжаренные бедрышки, тушить 20 мин. Затем добавить промытый чернослив, тушить еще 5–7 минут.

Курица в луковом соусе

1 небольшая курица или цыпленок, 2 большие луковицы, 20 г сливочного масла, 2–3 лавровых листа, несколько горошин черного перца, соль, специи, аджика

Курицу разрезать на порционные кусочки, посолить. Лук нарезать полукольцами. В кастрюлю влить немного воды, положить кусочек сливочного масла, лавровый лист, несколько горошин черного перца, можно добавить специи для курицы или аджику. Затем уложить кусочки курицы и засыпать луком. Тушить под крышкой на медленном огне 40 минут.

Курица с овощами в горшочке

300 г филе курицы, 2 картофелины, 1 небольшой кабачок, 3 помидора, 2 болгарских перца, 1 стебель черешкового сельдерея, чеснок, зелень, соль

Филе курицы нарезать небольшими кубиками. Картофель, кабачок, болгарский перец и сельдерей очистить, мелко нарезать. Сложить овощи и курицу в горшочек слоями. Между слоями положить ломтики помидоров, рубленый чеснок, посыпать солью. Запекать в духовке при температуре 200 °С до готовности (около 50 мин). Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Диетические блины с курицей

1 яйцо, 100 мл обезжиренного молока, 50 мл воды, 100 г муки, 1/3 ч. л. соды, 1 ст. л. сахара, соль, 1 ст. л. растительного масла для жарки

Для начинки: 400 г куриного филе, 3 моркови, 1 луковица, оливковое масло, молотый черный перец, соль

Из указанных ингредиентов приготовить тесто для блинов, дать постоять 30 мин. В сковороде испечь тонкие блины. Для начинки куриное филе пропустить через мясорубку, обжарить в оливковом масле. Добавить тертую морковь, рубленый лук, соль, перец, тушить несколько минут. Диетическую начинку можно приготовить в пароварке (тогда не нужно обжаривать фарш в масле). Начинку выложить на блины, аккуратно завернуть. Подавать с обезжиренным йогуртом.

Овощная запеканка с курицей

1 куриное филе, 2 небольших кабачка, 1 баклажан, 2 помидора, 1 яйцо, 100 г сыра, 100 мл кефира, сметана, растительное масло, молотый черный перец, соль

Куриное филе нарезать небольшими тонкими полосками, посолить, поперчить, полить сметаной и поставить в холод на сутки. Баклажан, кабачки, помидоры вымыть, очистить, нарезать кружочками. Яйцо взбить венчиком, смешать с тертым сыром и кефиром. На дно формы, смазанной растительным маслом, выложить кабачки, затем помидоры и баклажаны. Последовательность можно повторить. Каждый слой слегка посыпать солью и перцем. Сверху выложить кусочки мяса и залить яично-сырным соусом. Запекать в духовке, разогретой до 200 ˚С, 30 минут.

Запеканка из курицы

400 г куриного филе, 200 г творога, 100 г сыра фета, 2 болгарских перца, 2 моркови, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 стебель черешкового сельдерея, растительное масло, панировочные сухари, пряности, молотый черный перец, соль

Куриное филе, очищенную морковь, лук и чеснок пропустить через мясорубку. Добавить соль, пряности, перец, вмешать творог и тертый сыр фета. Болгарский перец и стебель черешкового сельдерея нарезать мелкими кубиками, добавить к фаршу, тщательно перемешать. Выложить фарш в форму, смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями. Запекать в духовке при температуре 180 ˚С около 50 минут.

Крокеты «Витаминные»

400 г отварного куриного мяса, 3 помидора, 4 отварные моркови, 3 кружочка отварного кабачка, 3 ст. л. изюма, 3 ломтика батона, зелень укропа и петрушки, 2 яйца, 3 ст. л. простокваши, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. молотых сухарей, растительное масло, соль

Ломтики батона без корочки предварительно размочить в простокваше. Отварное куриное мясо пропустить через мясорубку вместе с отварными кабачками, морковью и размоченным

батоном. В полученную массу вбить 1 яйцо, добавить изюм, муку, соль, перемешать и оставить в прохладном месте на 30 мин. Из охлажденной массы сформовать шарики, смочить их во взбитом яйце, обвалять в молотых сухарях и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Обжаренные крокеты выложить на блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью, украсить ломтиками помидоров.

Куриные рулетики с курагой

3 куриных филе, 100 г кураги, 40 г фисташек, 100 г сыра, растительное масло, сметана, молотый черный перец, соль

Куриное филе нарезать широкими ломтиками, слегка отбить, посолить и поперчить. Курагу промыть, залить кипятком, затем отжать и нарезать соломкой. Фисташки очистить, измельчить. Ломтики филе посыпать тертым сыром, выложить курагу и фисташки. Аккуратно свернуть рулетиками, обвязать нитками и смазать сметаной. Рулетики выложить в форму, смазанную растительным маслом, влить немного воды и запекать в хорошо разогретой духовке около 40 минут.

Запеченная индейка с пряностями

500 г филе индейки, 2–3 зубчика чеснока, оливковое масло, соль, специи

Филе индейки вымыть, обсушить, натереть солью и специями и поместить в холодильник на 2 ч. Затем вынуть, сделать в мясе глубокие надрезы, нашпиговать чесноком и смазать оливковым маслом. Запекать в духовке на среднем огне 1,5 часа.

Пшенная каша с курицей

1/2 курицы, 1 стакан пшена, 1 морковь, 1 луковица, 1 ч. л. сливочного масла, соль

Курицу отварить, вынуть из бульона. Куриное мясо отделить от костей, мелко нарезать. 1 л бульона процедить, довести до кипения, всыпать промытое пшено, варить 30 мин. Добавить нарезанные лук, морковь, куриное мясо и сливочное масло, посолить, варить 20 мин. Готовую кашу снять с огня и дать постоять в тепле 15 минут.

Кнели из курицы

300 г филе курицы, 30 г сливочного масла, 1 яичный белок, 50 мл обезжиренного молока, зелень, соль, специи

Филе курицы пропустить через мясорубку несколько раз. Добавить размягченное сливочное масло, тщательно перемешать. Затем ввести взбитый белок, молоко, соль, специи по вкусу и взбить до образования однородной пышной массы. С помощью ложки сформовать шарики и опустить их в кипящий куриный бульон или воду. Варить на слабом огне 20–25 мин. Подавать, посыпав зеленью.

Телятина с овощами

300 г телятины, 200 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 100 г брюквы, 30 г корня петрушки, 30 г корня сельдерея, зелень, 1 ст. л. муки, 20 г сливочного масла, 1 стакан сливок, лавровый лист, молотый черный перец, соль

Телятину нарезать, залить небольшим количеством холодной воды и варить, снимая пену, до полуготовности. Добавить нарезанные морковь, брюкву и коренья, тушить 15 мин. Затем положить нашинкованную капусту, добавить лавровый лист, соль, перец, тушить 20 мин. Из муки, сливочного масла и сливок приготовить белый соус, влить в кастрюлю с мясом и овощами, тушить 10 мин. Подавать, посыпав зеленью.

Тефтели из индейки с овощами

300 г филе индейки, 1/2 небольшого кабачка, 1 морковь, 1/2 стебля черешкового сельдерея, 1 небольшая луковица, 1 зубчик чеснока, зелень, 1 ст. л. овсяных хлопьев, соль, молотый черный перец, пряности

Филе индейки пропустить через мясорубку вместе с морковью, луком и чесноком. Добавить тертый кабачок, мелко нарезанный стебель черешкового сельдерея, овсяные хлопья, пряности, соль и перец, тщательно перемешать. Сформовать тефтели, выложить в кастрюлю с толстыми стенками, влить немного воды и тушить до готовности (около 30 мин). Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Ленивые голубцы

250 г говяжьей вырезки, 1/2 стакана риса, 500 г белокочанной капусты, 2 помидора, 1 морковь, 1 луковица, 1/2 стакана мясного бульона, 2 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить в масле. Морковь, лук и помидоры очистить, мелко нарезать и слегка припустить в небольшом количестве масла, перемешать с промытым рисом. Капусту опустить в кипящую воду на 2–3 мин, затем вынуть, остудить, мелко нашинковать. На дно кастрюли положить половину нашинкованной капусты, затем выложить мясо, сверху – овощи с рисом. Поверх овощей выложить оставшуюся капусту, посолить, поперчить и влить бульон. Тушить на медленном огне до готовности (40 мин).

Мясное рагу с овощами

500 г филе говядины, 3 моркови, 1 болгарский перец, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, зелень, 1 ст. л. оливкового масла, соль, пряности

Мясо нарезать кусочками, слегка обжарить в оливковом масле. Добавить нарезанные лук, морковь и болгарский перец, обжарить все вместе. Затем влить 1/2 стакана кипяченой воды,

добавить соль, пряности и тушить под крышкой на медленном огне 1–1,5 ч. Чем дольше тушится рагу, тем вкуснее оно получится. В конце приготовления добавить рубленый чеснок и зелень.

Паровые котлеты с морской капустой

500 г филе говядины, 70 г морской капусты, 50 г белого хлеба, 1 яйцо, 100 мл обезжиренного молока, соль

Филе говядины дважды пропустить через мясорубку. Добавить рубленую морскую капусту, размоченный в молоке белый хлеб, взбитое яйцо, соль, тщательно перемешать. Сформовать котлеты, выложить в пароварку, готовить 30 минут.

Телятина по-венски

300 г телятины, 1 морковь, 4 ст. л. зеленого горошка, 40 г муки, 40 г томатной пасты, 40 мл растительного масла, лимонный сок, молотый черный перец, соль

Мясо целым куском обжарить в растительном масле со всех сторон. Влить немного кипящей воды, добавить соль и тушить 30 мин. Добавить нарезанную морковь, тушить еще 30 мин. Затем мясо вынуть, в соус положить томатную пасту, муку, лимонный сок, соль, перец, добавить зеленый горошек и варить до загустения. Мясо нарезать ломтиками, положить в соус, подогреть.

Фаршированные баклажаны с миндалем

250 г говяжьего фарша, 4 баклажана, 1/2 цукини, 150 г миндаля, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, зелень, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 лимона, молотый имбирь, молотый черный перец, соль

Баклажаны разрезать пополам, удалить семена. Половинки баклажанов опустить в подсоленную воду на 5 мин, вынуть, обсушить. Для начинки говяжий фарш обжарить в растительном масле. Добавить нарезанные кубиками цукини, лук, чеснок, перец, соль, жарить 5 мин. Миндаль измельчить в кофемолке, добавить лимонный сок, тертую цедру и имбирь. Баклажаны наполнить начинкой, сверху выложить миндальную массу. Запекать в духовке при температуре 220 °С 40 мин. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Говядина с черносливом

500 г говядины, 1 морковь, 1 луковица, 150 г чернослива, растительное масло, лавровый лист, соль, смесь перцев

Мясо нарезать крупными кубиками, обжарить в масле. Добавить тертую морковь и нарезанный лук, обжарить все вместе. Затем влить немного кипящей воды, тушить под крышкой 30 мин. Добавить промытый чернослив, лавровый лист, соль, перец, тушить на минимальном огне еще 30 минут.

Мясные рулетики с черносливом

600 г филе говядины, 6–8 шт. чернослива, 1/4 стакана рубленых грецких орехов, 80 мл обезжиренного йогурта, растительное масло, молотый черный перец, соль

Филе говядины нарезать широкими ломтиками толщиной 1 см, слегка отбить с двух сторон. Каждый ломтик смазать йогуртом, посолить, поперчить и дать немного полежать. Чернослив залить кипятком, затем отжать и мелко нарезать. Соединить с измельченными орехами. Приготовленную массу выложить на ломтики мяса, свернуть рулетиками, закрепить края зубочистками. Рулетики выложить в форму, смазанную растительным маслом, полить йогуртом, плотно накрыть фольгой и запекать в духовке при температуре 190–200 °С 30 мин. Затем фольгу снять и запекать рулетики до подрумянивания (примерно 7—10 мин).

Фаршированные баклажаны

200 г постной говядины, 5 баклажанов, 3 помидора, 1 пастернак, 1 луковица, чеснок, зелень укропа, 100 мл мясного бульона, 150 г нежирной сметаны, растительное масло, 1/2 лимона, молотый черный перец, соль

Говядину нарезать мелкими кусочками, обжарить в масле. Добавить мелко нарезанный лук и пастернак, обжарить все вместе. Затем положить протертые помидоры, влить мясной бульон, тушить 10 мин. Добавить соль, перец, лимонный сок, тертую цедру, измельченный чеснок, укроп, перемешать и снять с огня. Баклажаны разрезать пополам, удалить семена. Половинки баклажанов опустить в подсоленную воду на 5 мин, вынуть, обсушить, наполнить начинкой. Плотно уложить в форму для запекания, полить сметаной. Запекать в разогретой духовке 1 час.

Гуляш с овощами

300 г филе говядины, 2 картофелины, 1 баклажан, 1 небольшой кабачок, 1 помидор, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 стакан молока, растительное масло, специи, соль

Мясо нарезать небольшими кубиками, обжарить в масле. Затем влить небольшое количество воды, тушить 30 мин. Картофель, баклажан, кабачок, болгарский перец и морковь очистить, нарезать кубиками, положить к мясу. Влить кипящее молоко, тушить 40 мин. Затем добавить соль, специи, положить нарезанный помидор и тушить еще 5 мин. Помидор можно заменить томатной пастой.

Фаршированные котлеты

300 г мяса, 100 г отварного риса, 1 отварная морковь, 1 отварное яйцо, 1 сырое яйцо, зелень укропа, растительное масло, панировочные сухари, соль

Мясо пропустить через мясорубку вместе с отварным рисом. Вбить сырое яйцо, посолить, тщательно перемешать, сформовать небольшие лепешки. Для начинки отварную морковь натереть на терке, перемешать с рубленым отварным яйцом и укропом. Начинку выложить на мясные лепешки, сформовать котлеты. Обвалять их в панировочных сухарях, выложить на смазанную маслом сковороду, слегка обжарить с двух сторон на сильном огне. Затем огонь уменьшить, в сковороду влить немного горячей воды и тушить котлеты 15 минут.

Паровые котлеты в соусе из отвара шиповника

400 г мяса, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 100 г корня сельдерея, зелень, 40 г плодов шиповника, 70 г белого хлеба, 20 г муки, 200 мл молока, 80 мл воды, 20 г сливочного масла, лавровый лист, молотый черный перец, соль

Мясо вместе с размоченным белым хлебом дважды пропустить через мясорубку, посолить, тщательно перемешать. Из фарша сформовать котлеты, приготовить их на пару. Корень петрушки и корень сельдерея крупно нарезать, залить молоком, варить 20 мин, отвар процедить. Добавить свежевыжатый морковный сок и предварительно приготовленный отвар из плодов шиповника, довести до кипения. Всыпать муку, тщательно перемешать, добавить лавровый лист, соль, перец по вкусу, варить 5–7 мин. Добавить сливочное масло и зелень, вынуть лавровый лист. Приготовленным соусом залить котлеты.

Холодец из рыбы

1 кг рыбы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1 лук-порей, 1 лимон, зелень петрушки, 2 ст. л. желатина, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, соль

Рыбу очистить, выпотрошить, отрезать голову, хвост, плавники. Из головы, хвоста, плавников сварить рыбный бульон с добавлением лука, кореньев, соли и специй. Бульон процедить, положить в него подготовленную рыбу, отварить до готовности. Рыбу вынуть, отделить мясо от костей, выложить на сервировочное блюдо. Бульон процедить, растворить в нем желатин, залить рыбу. Украсить холодец зеленью и ломтиками лимона. Поместить в холодильник до полного застывания.

Карп, тушенный с овощами

600–700 г филе карпа, 1 картофелина, 1 болгарский перец, 1 помидор, 1 луковица, 200 мл рыбного бульона, 3 ч. л. растительного масла, соль

В кастрюле разогреть растительное масло, обжарить нашинкованный лук. Влить кипящий бульон. Добавить нарезанный картофель, болгарский перец и помидор, тушить 10 мин. Затем положить подготовленные кусочки рыбы и тушить все вместе 20 мин, посолить по вкусу.

Треска, тушенная с луком

400 г филе трески, 2 луковицы, 50 мл молока, мука, растительное масло, зелень укропа и петрушки, молотый черный перец, соль

Филе трески промыть, нарезать небольшими кусками, посолить, посыпать перцем, запанировать в муке и обжарить в растительном масле. В глубокую сковороду или сотейник выложить половину нашинкованного лука, сверху выложить обжаренное рыбное филе и накрыть оставшимся луком. Влить кипяченое молоко и тушить на слабом огне до готовности. Подавать, посыпав зеленью укропа и петрушки.

Рулет из трески

300 г филе трески, 40 г ржаного хлеба, 1 яичный белок, 70 мл молока, мука, 40 г сметаны, 25 мл растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль

Филе трески дважды пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом. Добавить 1 ст. л. растительного масла, соль, тщательно перемешать. Яичный белок взбить с оставшимся молоком, вылить на сковороду с разогретым

растительным маслом, испечь омлет. Рыбный фарш выложить на мокрую марлю слоем толщиной 1,5 см. Сверху положить омлет и с помощью марли свернуть рулетом. Рулет, завернутый в марлю, довести до готовности на пару. Затем снять марлю, положить готовый рулет в сковороду с маслом, полить сметаной, смешанной с мукой, и подрумянить в духовке при температуре 220 °С. Готовый рулет посыпать нашинкованной зеленью петрушки и укропа.

Форель с сухофруктами

1 форель, 100 г кураги, 100 г чернослива, 50 г изюма, 1 луковица, 1 лимон, зелень петрушки, оливковое масло, кориандр, молотый черный перец, соль

Сухофрукты залить кипятком, затем отжать и нарезать. Рыбу очистить, выпотрошить, промыть. Слегка натереть внутри и снаружи солью и специями, полить соком лимона. Брюшко рыбы наполнить сухофруктами, края сколоть зубочистками. Рыбу завернуть в фольгу, смазанную маслом, и запекать в духовке, разогретой до 200 °С, 30 мин. Оставшиеся сухофрукты обжарить в масле вместе с нарезанным луком. Готовую рыбу выложить на блюдо, сверху распределить обжаренный лук с сухофруктами, украсить зеленью петрушки и ломтиками лимона.

Форель по-японски

1 средняя форель, 4 ст. л. риса, 2 ст. л. изюма, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 лимона, 2 ст. л. лимонного сока, соль

Для начинки рис отварить до полуготовности, посолить и смешать с изюмом. Форель очистить, выпотрошить, посолить, полить лимонным соком, начинить рисом с изюмом. Брюшко сколоть деревянными зубочистками. Подготовленную рыбу выложить на противень, смазанный растительным маслом, и запекать в духовке при температуре 220 °С 15–20 мин. Перед подачей на стол деревянные зубочистки аккуратно убрать, рыбу посыпать измельченной зеленью петрушки и украсить кружочками лимона.

Горбуша, запеченная в фольге

1 горбуша, 1 морковь, 1 крупная луковица, 1 лимон, зелень, 30 г сливочного масла, молотый черный перец, соль

Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке, обжарить в масле. Рыбу очистить, промыть, натереть солью и перцем снаружи и внутри, начинить обжаренными овощами, вложить 2–3 ломтика лимона. Если овощи остались, их можно выложить на приготовленный лист фольги, сверху уложить фаршированную рыбу, положить на нее ломтики лимона. Края фольги плотно сжать. Запекать в духовке при температуре 180 °С

в течение 1 ч. Готовую рыбу украсить зеленью.

Тушеная форель в горшочках

4 небольшие форели, 200 г зеленого горошка в стручках, 4 моркови, 4 болгарских перца, 2 луковицы, 1/4 стакана белого сухого вина, сок 1 лимона, молотый черный перец, соль

Морковь, болгарский перец и лук мелко нашинковать, добавить стручки гороха, перемешать. Овощи выложить в горшочки. Форель вымыть, промокнуть салфеткой, нарезать, посолить, поперчить, полить лимонным соком. Уложить в горшочки поверх овощей, влить белое вино, закрыть крышками. Запекать в духовке, разогретой до 200 ˚С, 45 минут.

Суфле из белой и красной рыбы

600 г белой рыбы (белый амур, пиленгас, минтай, хек, треска), 300 г красной рыбы, 4 яйца, 250 мл молока, 3–4 ст. л. манной крупы, 200 г белого хлеба, сливочное масло, 3–4 ст. л. молотых сухарей, молотый черный перец, соль

Белую рыбу дважды пропустить через мясорубку вместе с белым хлебом, размоченным в молоке. Красную рыбу нарезать маленькими кубиками. Обе массы соединить, вбить яйца, добавить манную крупу, соль, перец, перемешать. Форму смазать сливочным маслом, посыпать сухарями. Выложить рыбную массу, разровнять. Форму накрыть фольгой, поставить в емкость с водой и поместить в духовку. Запекать при температуре 200 ˚С около 1 ч. Духовку выключить, оставить в ней суфле на 20–30 минут.

Кнели из трески

400 г филе трески, 40 г ржаного хлеба, зелень петрушки и укропа, 50 мл ряженки, растительное масло, соль

Филе трески дважды пропустить через мясорубку вместе с размоченным в ряженке хлебом, посолить, тщательно перемешать. Из массы сформовать кнели, обжарить в масле, сложить в сотейник, влить немного воды, довести до кипения и варить на медленном огне 3–5 мин. Затем переложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Запеканка из горбуши с брокколи

300–400 г филе горбуши, 300 г брокколи, 2 яйца, 200 г сметаны, растительное масло, соль, специи

Филе горбуши разрезать на небольшие кусочки. Брокколи разобрать на соцветия. Яйца смешать со сметаной, добавить соль и специи по вкусу. Горбушу и брокколи соединить, посолить, выложить в форму, смазанную маслом, залить сметанно-яичной смесью. Запекать в духовке при температуре 200 ˚С в течение 40 минут.

Тушеный сазан с луком

1 сазан, 4 луковицы, 2 ст. л. муки, 100 мл рыбного бульона,

2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, лавровый лист, гвоздика, молотый черный перец, 1 ч. л. сахара, соль

Рыбу разрезать на порции, посолить, поперчить, посыпать мукой и обжарить в масле. Отдельно обжарить нарезанный кольцами лук. В сотейник выложить половину обжаренного лука, сверху положить обжаренную рыбу, лавровый лист, гвоздику, перец. Затем выложить оставшийся лук, посыпать сахаром, влить рыбный бульон и лимонный сок. Тушить на медленном огне до готовности.

Тушеная щука с шампиньонами

1 щука, 10 средних шампиньонов, 2 луковицы, 2 яичных желтка, 1 стакан белого сухого вина, 2 ст. л. растительного масла, цедра 1 лимона, молотый черный перец, соль

Щуку разрезать на порционные куски. Шампиньоны и лук нарезать, обжарить в масле. Добавить рыбу, тушить до полного выпаривания жидкости. Затем влить вино, положить тертую цедру, соль, перец и тушить под крышкой до готовности. Рыбу выложить. В оставшийся соус ввести желтки и, помешивая, нагревать до загустения. Подавать рыбу, полив приготовленным соусом.

Лещ, запеченный с цветной капустой

600 г леща, 300 г цветной капусты, 1 луковица, 100 г майонеза, растительное масло, лавровый лист, молотый черный перец, соль

Рыбу очистить от костей, нарезать порционными кусками, посолить, натереть перцем и положить в прохладное место. Из голов и крупных рыбьих костей сварить бульон с добавлением лаврового листа, перца, лука. Варить бульон не менее 20 мин, после чего опустить в него подготовленную рыбу и отварить до полуготовности. Цветную капусту бланшировать в кипящей подсоленной воде 2 мин. На дно формы, смазанной маслом, выложить бланшированную капусту, сверху распределить рыбу и полить майонезом. Запекать в духовке 10–15 минут.

Лещ с гречневой кашей

1 крупный лещ, 200 г готовой гречневой каши, 2 луковицы, 5 ст. л. растительного масла, молотые сухари, соль

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, натереть солью. Для начинки лук мелко нарубить, обжарить в растительном масле, смешать с гречневой кашей. Рыбу наполнить начинкой, брюшко зашить. Фаршированную рыбу смазать маслом, посыпать сухарями и выложить на противень. Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке 40 минут.

Минтай с овощами и шампиньонами

350 г филе минтая, 200 г шампиньонов, 2 помидора,

1 болгарский перец, 2 моркови, 1 луковица, 1/2 лимона, зелень, молотый черный перец, соль

Шампиньоны нарезать пластинками, помидоры и лимон – кружочками, репчатый лук, морковь и болгарский перец – соломкой. Овощи и грибы выложить на фольгу слоями в любой последовательности, сверху положить филе минтая, посолить и поперчить. На рыбу положить кружочки лимона. Края фольги плотно сжать, сверток выложить на противень. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 30 мин. Готовое блюдо украсить зеленью.

Минтай со шпинатом

500 г минтая, 300–400 г шпината, 100 мл молока, 50 г сметаны, корица, имбирь, мускатный орех, соль

Рыбу нарезать порционными кусочками, выложить в казан. Сверху положить нарезанный шпинат, посыпать солью и пряностями, залить смесью молока со сметаной. Довести до кипения на сильном огне, затем огонь уменьшить и готовить рыбу 30 минут.

Рыба с капустой

600 г свежей рыбы, 1 морковь, 1 свекла, 300 г краснокочанной капусты, 1 луковица, 1 ст. л. томатной пасты, лавровый лист, 4–5 горошин черного перца, соль

Рыбу очистить, нарезать крупными кусками, посолить. Морковь, свеклу и лук очистить, нарезать, уложить в кастрюлю. Сверху выложить куски рыбы, поверх нее – нашинкованную капусту. Положить лавровый лист, перец горошком, посолить, влить немного воды с добавлением томатной пасты. Тушить под крышкой на слабом огне не менее 1 часа.

Рыба, запеченная с помидорами

700 г филе рыбы, 2–3 крупных помидора, растительное масло, соль, молотый черный перец, специи для рыбы

Помидоры нарезать круглыми ломтиками толщиной около 1 см. Если у помидоров толстая грубая кожица, ее лучше удалить. Глубокую форму для запекания обильно смазать растительным маслом, выложить филе в 1 ряд. Рыбу полить маслом, немного посолить и посыпать специями. Поверх рыбы плотно уложить ломтики помидоров, слегка посолить и поперчить. Запекать в духовке при температуре 220 °С до готовности (20–40 мин, в зависимости от вида рыбы и толщины филе).

Судак по-пражски

500 г судака, 200 г квашеной капусты, 1 корень петрушки, 1 луковица, зелень, 1/2 стакана капустного рассола, 15 г сливочного масла, 1/2 ч. л. уксуса, 5–6 горошин черного перца, лавровый лист, 1 ч. л. сахара, соль

Рыбу нарезать маленькими кусочками, обжарить в масле. Квашеную капусту положить в сотейник, влить немного воды, тушить 1 ч. Добавить мелко нарезанный лук и корень петрушки, тушить 20 мин. Затем положить обжаренную рыбу, добавить перец горошком, лавровый лист, соль, сахар, уксус, капустный рассол, тушить 30 мин. Подавать на стол, посыпав зеленью.

Минтай с куриным филе

800 г филе минтая, 150 г куриного филе, 2 луковицы, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, 1 ч. л. рубленой зелени укропа или петрушки, 2 стакана молока, 1 ст. л. муки, растительное масло, молотый черный перец, соль

Филе минтая нарезать кусочками, посолить, поперчить. Куриное филе нарезать кубиками, обжарить в масле. Добавить нарезанный лук, обжарить все вместе. Добавить рубленый зеленый лук и зелень, перемешать. На дно формы выложить половину обжаренного лука с курицей. Сверху положить рыбу и накрыть оставшимся луком с курицей. Залить смесью молока с мукой. Тушить в духовке на умеренном огне 30 минут.

Паровые фрикадельки из судака с чесноком

350 г филе судака, 50 г риса, 2 зубчика чеснока, 1 яичный белок, 30 г сливочного масла, молотый черный перец, соль

Сварить вязкую рисовую кашу, остудить. Филе судака вместе с кашей и чесноком пропустить через мясорубку 2–3 раза. Добавить взбитый белок, половину растопленного масла, соль, перец, тщательно перемешать. Сформовать фрикадельки, выложить их в пароварку на решетку, смазанную оставшимся маслом, и отварить до готовности.

Рыба с овощами в духовке

700 г филе морской рыбы, 300 г белокочанной капусты, 2 помидора, 1 болгарский перец, 2 моркови, 2 луковицы, 100 г сыра, 100 г сметаны, растительное масло, 1/2 лимона, специи, соль

Морковь и лук нарезать, слегка обжарить в масле. Добавить нашинкованную капусту и болгарский перец, тушить 10 мин. Затем положить протертые помидоры, соль, специи, тушить 5 мин. Филе рыбы нарезать, натереть солью и специями. В форму, смазанную маслом, выложить половину тушеных овощей, разровнять. Сверху выложить рыбу, полить лимонным соком. Поверх рыбы выложить оставшиеся овощи, полить сметаной. Запекать в духовке 30 мин. Затем посыпать блюдо тертым сыром и запекать еще 15 минут.

Рыба по-испански

500 г филе рыбы, 300 г свежей капусты, 2 помидора, 1 луковица, чеснок, 1/2 стакана растительного масла, молотый черный перец, соль

Филе рыбы разрезать на куски, натереть солью, перцем, слегка обжарить в растительном масле. Капусту нашинковать, обжарить в масле. Добавить мелко нарезанный лук, измельченный чеснок, нарезанные крупными дольками помидоры, посолить и тушить под крышкой 10 мин. Затем добавить обжаренную рыбу, аккуратно перемешать, выложить в форму и запекать в духовке 30 минут.

Рыба, запеченная с яблоками

300 г филе морской рыбы, 2 болгарских перца, 1 крупное кисло-сладкое яблоко, 1 луковица, зелень, 30 г сметаны, 30 мл оливкового масла, лимонный сок, молотый черный перец, соль

Филе морской рыбы разрезать на порционные кусочки, обжарить в масле до золотистой корочки. Лук и болгарский перец нашинковать тонкими полукольцами. Яблоки очистить, нарезать тонкими дольками, сразу же полить лимонным соком. Для соуса оливковое масло смешать со сметаной, добавить рубленую зелень, соль, перец и влить немного воды. На дно казана положить обжаренную рыбу, сверху выложить лук, перец и яблоки, залить соусом и тушить на слабом огне до готовности.

Рыба с картофелем в духовке

400 г филе рыбы, 5 отварных картофелин, 1 луковица, 50 г сыра, 100 г нежирной сметаны, 150 мл молока, 1 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. муки, растительное масло, молотый черный перец, соль

Для соуса лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле, посыпать мукой, перемешать, влить сметану, кетчуп и тушить, перемешивая, 2 мин. Затем влить молоко, довести до кипения, варить 2 мин, посолить и поперчить. Филе рыбы разрезать на порционные кусочки. Отварной картофель нарезать пластинками, выложить в форму, смазанную маслом. Сверху положить кусочки рыбы и залить соусом. Запекать в духовке, разогретой до 220 °С, 40 мин. Затем вынуть, посыпать тертым сыром и запекать еще 10 минут.

Рыба, запеченная под соусом бешамель

500 г филе рыбы, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 луковица, зелень, 2 яичных желтка, 2 ст. л. муки, 1 стакан молока, 40 г сливочного масла, лавровый лист, гвоздика, соль

Морковь, корень сельдерея и лук очистить, положить целиком в кипящую воду. Добавить лавровый лист, гвоздику, соль и положить филе рыбы. Варить 7 мин. Затем рыбу вынуть, обсушить, уложить в форму для запекания. Для соуса в глубокую миску всыпать просеянную муку, добавить желтки, сливочное масло, растереть. Влить молоко, посолить, поставить на огонь и довести до кипения. Залить филе приготовленным соусом, запекать в духовке 30 мин. Готовое блюдо украсить зеленью.

Рыба в кляре

300 г филе рыбы, 1 яйцо, 1/2 стакана муки, 100 мл молока, растительное масло, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль

Очищенную рыбу залить молоком, оставить в прохладном месте на 30 мин. Затем рыбу вынуть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить. Из яйца и муки приготовить кляр (по консистенции он должен быть как густая сметана). Обмакнуть кусочки рыбы в кляр и обжарить с двух сторон в разогретом растительном масле. Готовую рыбу выложить в тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Рыбные котлеты с начинкой по-флотски

1 кг филе морской рыбы, 4–5 грибов, 200 г свежей капусты, 2 луковицы, 2 ст. л. рубленой зелени, 2 ст. л. томатного соуса, растительное масло, молотый черный перец, соль

Для начинки 350 г рыбного филе отварить, охладить и пропустить через мясорубку. Капусту и лук мелко нашинковать, обжарить в масле. Добавить мелко нарубленные грибы, тушить 10 мин. Соединить с рыбным фаршем, перемешать, добавить соль, перец и зелень. Оставшееся рыбное филе нарезать широкими ломтиками, слегка отбить и положить на середину каждого начинку. Завернуть, придать форму котлет, обвязать нитками и выложить в глубокую сковороду, смазанную маслом. Влить немного воды, тушить до готовности. С готовых котлет снять нитки. Подавать, полив томатным соусом и украсив зеленью.

Рыбный рулет по-милански

1 кг рыбного филе, 150 г свежей капусты, 2 луковицы, 2 яйца, 2 ломтика белого хлеба, 30 г сливочного масла, молотые сухари, молотый черный перец, соль

Рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с белым хлебом, луком и капустой. Добавить соль, перец, желтки и взбитые белки, тщательно перемешать. Выложить фарш на разделочную доску и придать ему форму рулета. Если фарш будет слишком жидким, добавить муку. Уложить рулет на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, полить растопленным маслом и запекать в духовке 1 час.

Креветочные котлетки с соусом

400 г очищенных креветок, 200 г цветной капусты, 1/2 луковицы, зелень укропа, 2 яйца, панировочные сухари, оливковое масло, молотый имбирь, паприка, молотый черный перец, соль

Для соуса: 1 огурец, 1/2 болгарского перца, 2 зубчика чеснока, зелень укропа, 100 г нежирной сметаны, молотый черный перец,

соль

Очищенных креветок пропустить через мясорубку вместе с луком и цветной капустой. Добавить яйца, мелко нарезанную зелень, соль, перец и щепотку имбиря, хорошо перемешать. В тарелке смешать панировочные сухари и паприку. Из фарша сформовать котлетки, обвалять их в панировочной смеси и обжарить в масле по 3 мин с каждой стороны. Для соуса огурец и болгарский перец натереть на мелкой терке, слегка отжать лишнюю жидкость. Добавить пропущенный через пресс чеснок, соль, перец, мелко нарезанный укроп и сметану, тщательно взбить. Подавать котлетки, полив соусом.

Пудинг из рыбы

300 г филе рыбы, 2 картофелины, 1 яйцо, 100 мл молока, 30 г молотых сухарей, 20 г сливочного масла, 50 г томатного соуса, соль

Картофель очистить, отварить, размять в пюре. Влить горячее молоко, добавить растопленное масло, желток и взбитый в густую пену белок, тщательно перемешать, посолить. Рыбное филе отварить, мелко нарезать, соединить с картофельным пюре, аккуратно перемешать. Массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, закрыть крышкой или фольгой, поставить в емкость с водой и готовить в духовке 1 ч. Подавать пудинг с томатным соусом.

Пюре «Аппетитное»

150 г рыбного филе, 100 г куриного филе, 150 г картофеля, 50 г моркови, 1 луковица, зелень укропа, 1 яйцо, 1 ст. л. молока, 1 ст. л. сметаны, 20 г сливочного масла, лавровый лист, молотый черный перец, соль

Рыбное и куриное филе отварить отдельно с добавлением лаврового листа, соли и перца. Картофель и морковь отварить, очистить. Филе мяса, рыбы и отварные овощи пропустить через мясорубку. Добавить кипяченое молоко, тщательно взбить. Продолжая взбивать, вмешать яйцо. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить в сливочном масле, добавить в приготовленное пюре. Посолить, поперчить, заправить сметаной. Подавать, украсив зеленью.

Крабы с кабачками

250 г мяса крабов, 250 г кабачков, 25 г сыра, 1/2 стакана густого томатного сока, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

Мясо крабов нарезать тонкой соломкой, положить в кастрюлю. Добавить кабачки, нарезанные небольшими кубиками, посолить, поперчить, влить 2 ст. л. растительного масла и немного воды. Тушить на медленном огне под крышкой 5 мин.

Форму для запекания смазать оставшимся маслом, выложить кабачки с крабами, полить томатным соком и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке, разогретой до 220 °С, 20 минут.

Креветки под молочным соусом

200 г очищенных отварных креветок, 300 г кабачков, 1 луковица, зелень укропа и петрушки, 1 ст. л. муки, 200 мл молока, 3 ст. л. растительного масла, соль

Для соуса лук мелко нарезать, слегка обжарить в растительном масле, посыпать мукой, перемешать, влить горячее молоко и варить на медленном огне 5–7 мин. Посолить по вкусу. Кабачки очистить от кожуры, нарезать кубиками, припустить в собственном соку до полумягкого состояния (при необходимости влить немного воды). Отварных креветок мелко нарезать, добавить кабачки и измельченную зелень. Залить горячим соусом, дать постоять 15 мин. Перед подачей на стол подогреть на пару.

Кальмары, тушенные в сметане

500 г кальмаров, 2 луковицы, 150 г сметаны, мука, растительное масло, молотый черный перец, соль

Очищенные тушки кальмаров нарезать колечками, поперчить, посолить, обвалять в муке и обжарить в масле до золотистой корочки. Жареные колечки переложить на тарелку, а в той же сковороде обжарить нашинкованный кольцами репчатый лук. Добавить в сковороду кальмаров, залить сметаной, аккуратно перемешать и тушить 10–15 минут.

Кальмары в сметане с соевым соусом

500 г кальмаров, 100 г сметаны, 5 ст. л. соевого соуса, 2–3 горошка душистого перца, 1 лавровый лист, соль

Очищенных кальмаров отварить в подсоленной воде 2 мин. Остудить, нарезать кольцами, положить в сотейник, залить сметаной и тушить 10 мин. Влить соевый соус, добавить перец, лавровый лист и тушить еще 5 минут.

Запеканка из гречневой каши с кальмарами

500 г кальмаров, 200 г гречневой крупы, 3 луковицы, 50 г сыра, 1 ст. л. муки, 200 мл нежирной сметаны, 30 г сливочного масла, растительное масло, молотый черный перец, соль

Гречневую крупу перебрать, промыть, залить водой (1: 2), посолить и варить до готовности. Кальмаров отварить в подсоленной воде в течение 2 мин, остудить, нарезать колечками или ломтиками. Лук мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить кальмаров, жарить 2–3 мин, посолить, поперчить. Для соуса муку обжарить в сливочном масле, добавить сметану, соль, перец, перемешать, варить 2 мин. На дно формы, смазанной маслом, выложить гречневую кашу, разровнять. Сверху выложить

кальмаров с луком, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке, разогретой до 180 °С, 15–20 минут.

Блюда из овощей

Сюрприз в горшочке

150 г белокочанной капусты, 150 г цветной капусты, 1 баклажан, 1 кабачок, 1 морковь, 1 репа, 1 помидор, 2 ст. л. нежирной сметаны, соль

Все овощи очистить, нарезать кубиками. Глиняный горшочек внутри выложить капустными листьями, уложить в него овощи, посолить, плотно закрыть крышкой и поставить в разогретую духовку. Запекать 40 мин. Подавать со сметаной.

Капуста фаршированная

1 кочан капусты, 1 морковь, 1 репа, 1 стебель черешкового сельдерея, 100 г нежирной сметаны, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, соль

Капустные листья опустить в кипящую подсоленную воду на несколько минут, затем вынуть, обсушить. Морковь, сельдерей и репу очистить, мелко нашинковать, сложить в кастрюлю с разогретым растительным маслом, слегка обжарить. Добавить сметану, томатную пасту, соль и тушить до готовности. Приготовленную овощную начинку выложить на капустные листья, сложить их в форму, смазанную маслом. Запекать в разогретой духовке 30 минут.

Капуста с яблоками в белом соусе

500 г белокочанной капусты, 2 яблока, зелень укропа и петрушки, 1 ст. л. муки, 50 мл молока, 2 ст. л. растительного масла, соль, сахар

Капусту мелко нашинковать, потушить с добавлением небольшого количества воды (вода должна слегка покрывать капусту), положить сахар и соль по вкусу. Добавить яблоки, нарезанные соломкой. Муку обжарить до золотистого цвета, добавить растительное масло, влить молоко, довести до кипения, перемешать. Полученным соусом залить капусту с яблоками, довести до кипения. Подавать, посыпав зеленью.

Домашняя запеканка из цветной капусты

1 кочан цветной капусты, 100 г сыра, 100 г нежирной сметаны, оливковое масло, 1/3 лимона, соль

Цветную капусту разобрать на соцветия, бланшировать 2 мин в кипящей подсоленной воде с добавлением ломтиков лимона. Затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Бланшированную капусту выложить в смазанную маслом

форму, полить сметаной, посыпать тертым сыром и запекать в духовке 15 минут.

Капуста, тушенная с рисом

400 г свежей капусты, 1/2 стакана риса, 50 г изюма, 1/2 стакана молока, 10 г сливочного масла, 1 ст. л. сахара, соль

Рис отварить до полуготовности. Капусту мелко нашинковать, положить в кастрюлю, влить немного горячей воды, тушить 10 мин. Добавить молоко, отварной рис, тушить еще 10 мин. В сковороде разогреть масло, положить изюм и, как только он набухнет, переложить вместе с маслом в кастрюлю. Добавить сахар, соль, перемешать, через несколько минут снять с огня.

Тушеная капуста с горохом и картофелем

400 г белокочанной капусты, 1/2 стакана гороха, 4 картофелины, 1 помидор, 1 морковь, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, зелень, растительное масло, молотый черный перец, соль

Горох замочить на 2 ч. В казанке разогреть растительное масло, слегка обжарить измельченный чеснок. Добавить нашинкованный лук и морковь, обжарить все вместе. Всыпать горох, влить немного воды, чтобы она слегка прикрывала горох, тушить на слабом огне 20 мин. Добавить нашинкованную капусту, тушить 10 мин. Затем положить крупно нарезанный картофель, соль, перец, при необходимости влить немного воды. Тушить 15 мин. Добавить нарезанный помидор и зелень, тушить еще 15 минут.

Капустные котлеты

500 г капусты, 1/3 стакана овсяных хлопьев, 2 яйца, 1/3 стакана молока, растительное масло, молотые сухари, соль

Капусту мелко нашинковать, сложить в кастрюлю, влить кипяченое молоко, накрыть крышкой и тушить до готовности. Всыпать овсяные хлопья, тушить несколько минут. Снять с огня, остудить, добавить желтки, соль, хорошо перемешать. Из массы сформовать котлеты, обмакнуть их в яичный белок, обвалять в сухарях и обжарить в масле с двух сторон.

Кольраби, тушенная с луком

200 г кольраби, 1 луковица, зелень, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. муки, 1/2 ч. л. тмина, соль

Кольраби нарезать тонкими ломтиками, лук нашинковать. Овощи положить в кастрюлю с разогретым растительным маслом, добавить соль, тмин. Муку развести в небольшом количестве воды, влить в кастрюлю. Тушить под крышкой до готовности. Подавать, посыпав зеленью.

Запеканка из капусты с рисом

500–600 г белокочанной капусты, 200 г отварного риса, 2–

3 луковицы, 3 яйца, 100 г сыра, зелень, 2 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

Кочан капусты разобрать на отдельные листья, срезать грубую часть. Отварить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Репчатый лук слегка обжарить, добавить отварной рис, соль, перец и рубленую зелень. В форму, смазанную маслом, выложить слоями листья капусты и рисовую массу, влить немного горячей воды и запекать в духовке 20 мин. Затем залить взбитыми яйцами, посыпать тертым сыром и запекать еще 15 минут.

Тушеная бамия

500 г плодов бамии, 2–3 помидора, 2 луковицы, 1/2 лимона, зелень петрушки, 5 ст. л. растительного масла, уксус, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль

Очищенные плоды бамии выдержать несколько минут в подсоленной воде с небольшим количеством уксуса. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Соединить с бамией, выложить в кастрюлю, посыпать перцем, сверху положить кружочки помидоров и ломтики лимона, тушить на слабом огне, не добавляя воды и не перемешивая. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

Рагу с квашеной капустой и сухофруктами

250 г квашеной капусты, 6 картофелин, 1 морковь, 1/3 корня сельдерея, 2 небольших зеленых яблока, 3 шт. чернослива, 3 шт. кураги, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, зелень, растительное масло, лавровый лист, 1 ч. л. тмина, соль

Морковь, лук и корень сельдерея нарезать соломкой, обжарить в масле в посуде с толстым дном. Добавить крупно нарезанный картофель, жарить 5 мин. Затем положить квашеную капусту, нарезанные яблоки, чернослив, курагу, измельченный чеснок, тмин, соль и лавровый лист. Влить немного горячей воды, накрыть крышкой и, не перемешивая, тушить на слабом огне 30–40 мин. Подавать, посыпав зеленью.

Мусака из квашеной капусты

500 г квашеной капусты, 75 г риса, 2 яйца, 50 г сыра или брынзы, 350 мл молока, 40 г сливочного масла, зелень петрушки, молотый черный перец, соль

Квашеную капусту положить в кастрюлю, добавить половину масла, влить немного капустного рассола и тушить до мягкости. Рис отварить в подсоленной воде, остудить, перемешать с тертым сыром, зеленью петрушки и перцем. Выложить половину подготовленной капусты в смазанную маслом форму. Сверху ровным слоем выложить рис и прикрыть его оставшейся капустой. Мусаку залить смесью молока и яиц. Запекать в духовке до

образования румяной корочки.

Белокочанная капуста, запеченная кружочками

1 небольшой кочан капусты, 1 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец, 1 ч. л. семян тмина или фенхеля

Капусту нарезать кружочками. Разогреть духовку до 200 °С. Смазать противень оливковым маслом. Положить капусту на противень в 1 слой, посыпать солью, перцем, тмином и запекать до готовности (40–45 минут).

Брокколи с чесноком и кунжутом

500 г брокколи, 5 зубчиков чеснока, 1 ст. л. обжаренных семян кунжута, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. кунжутного масла, соль

Брокколи разделить на соцветия, бланшировать в кипящей подсоленной воде 2 мин. Затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Растительное и кунжутное масло смешать, разогреть в сковороде на среднем огне. Добавить измельченный чеснок, жарить 2–3 мин. Положить соцветия капусты и жарить еще 2–3 мин, часто встряхивая, пока соцветия не пропитаются чесночным маслом. Подавать на стол, посыпав кунжутом.

Пекинская капуста, запеченная с овсяными хлопьями

750 г пекинской капусты, 125 г овсяных хлопьев, 125 г сыра гауда, 1 зубчик чеснока, зелень, 150 мл молока, 250 мл овощного бульона, 1 ст. л. сливочного масла, соль, молотый черный перец, мускатный орех

Капусту разрезать вдоль пополам, бланшировать в подсоленной воде 3 мин, затем вынуть, обдать холодной водой. Молоко вскипятить, залить хлопья, оставить на 10 мин. Добавить измельченный чеснок, тертый сыр, приправить солью, перцем и мускатным орехом. В форму, смазанную маслом, уложить капусту срезом вверх, на нее выложить овсяные хлопья. В форму влить бульон. Запекать в духовке при температуре 220 °С 20 мин. Подавать, посыпав зеленью.

Морковь, тушенная с морской капустой

250 г морской капусты, 200 г моркови, 3 яблока, 25 г изюма, 100 мл кефира, 25 мл растительного масла, сахар

Морковь натереть на крупной терке, положить в широкую кастрюлю, добавить растительное масло, небольшое количество воды и сахара, тушить на медленном огне до мягкости моркови. Добавить яблоки, очищенные от кожуры и нарезанные небольшими дольками, рубленую морскую капусту, изюм. Все перемешать, закрыть крышкой и тушить на медленном огне 7 мин. Заправить кефиром и подать на стол.

Тыква с рисом, помидорами и сыром

200 г тыквы, 200 г риса, 1 помидор, 2 болгарских перца, 1 луковица, 50 г сыра, 500 мл бульона или воды, 50 мл растительного масла, соль, специи по вкусу

Тыкву нарезать крупными кубиками, помидор – небольшими ломтиками. Лук и болгарский перец мелко нашинковать. В сковороде разогреть масло, обжарить лук. Добавить болгарский перец и помидоры, обжаривать в течение 5 мин. Затем положить тыкву, промытый рис, хорошо перемешать. По желанию можно влить 5 ст. л. белого сухого вина. Посолить, добавить специи и, вливая порциями воду или бульон (чтобы продукты все время были слегка покрыты жидкостью), тушить, тщательно перемешивая, до полного впитывания жидкости. Перед подачей посыпать тертым сыром.

Тыква с рисом, яблоками и черносливом

350 г тыквы, 1 стакан риса, 1 яблоко, 100 г изюма, 100 г чернослива без косточек, 30 г сливочного масла, сахар, соль

Тыкву нарезать мелкими кубиками. Яблоко очистить от кожуры, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Изюм и чернослив залить кипятком, затем отжать, чернослив мелко нарезать. Сухофрукты смешать с яблоками. На дно формы, смазанной сливочным маслом, выложить тыкву. Поверх нее выложить половину промытого риса, затем распределить фруктовую смесь, накрыть оставшимся рисом, посыпать сахаром. В форму влить слегка подсоленную воду (чтобы она полностью покрывала продукты), сверху положить кусочек сливочного масла. Запекать в разогретой духовке 40 минут.

Морковные котлеты под соусом карри

500 г моркови, 1 луковица, 200 г белого батона, 2 яйца, 100 г миндаля, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, имбирь, молотый черный перец, соль

Для соуса: 250 г нежирного творога, зеленый лук, 4 ст. л. минеральной воды, карри, соль

Лук нашинковать, обжарить в масле. Морковь натереть на мелкой терке, добавить обжаренный лук, размоченный в воде батон, взбитые яйца, имбирь, соль и перец, тщательно перемешать. Из массы сформовать котлеты, запанировать в сухарях, выложить на противень, застеленный промасленной бумагой. Выпекать в разогретой духовке 30 мин. Для соуса протертый творог тщательно перемешать с минеральной водой, добавить рубленый зеленый лук, соль и карри. Подавать котлеты, полив соусом карри и посыпав измельченным миндалем.

Тыквенная запеканка с пармезаном

1 кг тыквы, 1/2 болгарского перца, 1 небольшая луковица, 2 яйца, 150 г пармезана или чеддера, 100 г сметаны, растительное

масло, крекеры, молотый черный перец, соль

Тыкву очистить, нарезать ломтиками, положить в небольшую кастрюлю. Добавить мелко нарезанный болгарский перец и лук, влить немного воды, тушить до мягкости тыквы. Массу протереть через сито или измельчить в блендере в пюре. Добавить взбитые яйца, сметану, тертый сыр, соль и перец, тщательно перемешать. Массу выложить в форму, смазанную маслом, разровнять, посыпать измельченной крекерной крошкой. Запекать в духовке при температуре 170 °С около 30 минут.

Тыква с рисом

500 г очищенной тыквы, 7 ст. л. риса, 200 мл молока, сливочное масло, сахар, соль

Тыкву нарезать кубиками, положить в кастрюлю, залить водой (воды должно быть вдвое больше, чем тыквы). Прикрыв кастрюлю крышкой, варить тыкву на маленьком огне до полной готовности. Добавить промытый рис, варить 15 мин. Как только рис разварится, а вода в кастрюльке выпарится, влить молоко, добавить сахар, соль, довести до кипения. Уменьшить огонь и варить кашу при постоянном помешивании в течение 5 мин. Заправить сливочным маслом.

Тыква под молочным соусом

500 г тыквы, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей

Для соуса: 20 г муки, 20 г сливочного масла, 1 стакан молока, 30 г изюма, сахар

Для соуса муку прогреть в масле, развести молоком, тщательно перемешать, варить 3–5 мин. Добавить сахар и промытый изюм. Тыкву нарезать ломтиками, обжарить в растительном масле с двух сторон. Затем выложить в форму, залить молочным соусом, посыпать сухарями и запекать в духовке 40 минут.

Морковный рулет с сыром

450 г моркови, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. зелени кинзы, 3 яйца, 175 г мягкого сыра, 2–3 ст. л. нежирной сметаны, 2 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

Морковь натереть на крупной терке, обжарить в масле в течение 5 мин. Остудить, добавить яичные желтки, 1 ст. л. зелени кинзы, соль, перец, тщательно взбить. Ввести взбитые белки, аккуратно перемешать. При необходимости добавить немного муки. Массу равномерно выложить на противень, застеленный промасленным пергаментом. Выпекать в разогретой духовке 10–15 мин. Вынуть из духовки, накрыть влажным полотенцем и остудить. Для начинки мягкий сыр соединить с измельченным чесноком, добавить оставшуюся кинзу, сметану, соль, перец.

Начинку распределить на поверхности морковного пласта, аккуратно свернуть рулет, завернуть в пленку и поместить в холодильник. Подавать, нарезав ломтиками.

Морковные котлеты

500 г моркови, 1/3 стакана манной крупы, 2 яйца, 1/2 стакана молока, растительное масло, панировочные сухари, 1/2 ч. л. сахара, соль

Морковь натереть на терке, положить в кастрюлю, залить горячим молоком, добавить сахар, соль, 1 ст. л. растительного масла и тушить на медленном огне до мягкости. Всыпать манную крупу и, помешивая, варить на слабом огне 5–8 мин. Остудить, добавить яичные желтки, перемешать. Из массы сформовать котлеты, обмакнуть во взбитый белок, обвалять в сухарях и обжарить в масле с обеих сторон.

Кабачки с зеленым горошком и сыром

1–2 молодых кабачка, 450 г замороженного зеленого горошка, 2–3 зубчика чеснока, 2–3 ст. л. измельченной зелени петрушки или укропа, 1/2 стакана тертого сыра, 1/3 стакана муки, 3–4 ст. л. молока, растительное масло, молотый черный перец, соль

Зеленый горошек бланшировать в кипящей подсоленной воде 1 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой. Кабачки очистить от кожуры, нарезать кружочками, запанировать в муке, обжарить в растительном масле. В форму, смазанную растительным маслом, выложить ровным слоем кабачки, посыпать их солью, перцем, тертым чесноком и зеленью. Сверху выложить горошек, полить молоком и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке, разогретой до 180 °С, 15 мин (сыр должен полностью расплавиться). Блюдо подавать горячим.

Рулетики из цукини

2 цукини, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки и базилика, 50 г сыра или брынзы, 3 ст. л. панировочных сухарей, 50 мл растительного масла, молотый черный перец, соль

Панировочные сухари обжарить в 1 ст. л. масла, остудить. Добавить рубленую зелень, тертый сыр, чеснок, соль, перец, тщательно перемешать. Цукини нарезать вдоль тонкими ломтиками. Выложить на них начинку, свернуть рулетиками, края сколоть шпажками. Рулетики обжарить в масле на слабом огне. Затем влить немного воды, тушить 10 минут.

Крокеты из кабачков и картофеля

700 г кабачков, 300 г картофеля, 3 яйца, 200 г брынзы, 40 г панировочных сухарей, 40–60 г муки, 120 мл растительного масла, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль

Кабачки очистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить в небольшом количестве растительного масла до полного

выпаривания жидкости. Снять с огня, остудить. Картофель отварить, натереть на крупной терке, соединить с тушеными кабачками. Добавить тертую брынзу, 2 взбитых яйца, измельченную зелень, соль, перец. Всыпать муку, тщательно перемешать. Из массы сформовать крокеты, обмакнуть в яйцо, запанировать в сухарях и обжарить в масле.

Свекла, фаршированная овощами

4 свеклы, 250 г моркови, 250 г репчатого лука, зелень петрушки и укропа, 50 мл растительного масла, молотый черный перец, соль

Свеклу отварить, очистить, аккуратно вырезать сердцевину, оставив дно и стенки толщиной 1,5 см. Морковь и репчатый лук мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить тертую сердцевину свеклы, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, соль, перец, тушить, время от времени перемешивая, 5—10 мин. Приготовленной начинкой наполнить свеклу. Подавать, украсив веточками зелени.

Пюре из корня сельдерея с яйцом

600 г корня сельдерея, 1 отварное яйцо, 100 мл молока, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, соль

Корень сельдерея очистить, нарезать ломтиками, сложить в сотейник. Влить молоко, посолить, отварить до мягкости, затем протереть через сито. Пюре поставить на огонь, добавить муку, обжаренную в масле, прогреть до загустения. Подавать с ломтиками отварного яйца.

Котлеты из кабачков

500 г кабачков, 1 луковица, 150 г пшеничного хлеба, 2 яичных желтка, панировочные сухари, 1 ст. л. растительного масла, соль

Кабачки натереть на мелкой терке, посыпать солью, оставить на 10 мин, затем слегка отжать лишний сок. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Пшеничный хлеб измельчить в блендере в крошку. Кабачковую массу соединить с луком и хлебом, добавить желтки, соль, тщательно перемешать. Сформовать небольшие котлеты, запанировать в сухарях, обжарить в разогретом масле с двух сторон. Обжаренные котлеты выложить на противень и запекать в горячей духовке 10 минут.

Спаржа, запеченная с помидорами и миндалем

350 г спаржи, 1 помидор, 2 ст. л. миндаля, 2 ст. л. пармезана, растительное масло, 2 ст. л. сметаны, молотый черный перец, соль

Спаржу разрезать на кусочки длиной 1 см. Помидор нарезать кубиками. Овощи соединить, добавить сметану, соль, перец, аккуратно перемешать и выложить в форму, смазанную маслом. Сверху посыпать тертым сыром и миндалем. Запекать в

разогретой до 210 ˚С духовке 25–30 мин (до образования нежной хрустящей корочки).

Запеканка из цукини с грибами

4 небольших цукини, 300 г шампиньонов, 1 красный болгарский перец, 100 г сыра гауда, 2 ст. л. муки, 350 мл бульона, 150 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, тертый мускатный орех, молотый черный перец, соль

Шампиньоны нарезать, обжарить в растительном масле. Добавить нарезанные цукини и болгарский перец, обжарить все вместе, посолить, поперчить. Для соуса муку обжарить в сливочном масле, влить бульон, молоко, варить 5 мин. Приправить солью, перцем и мускатным орехом, добавить половину тертого сыра. Овощи с грибами выложить в форму, залить соусом, посыпать оставшимся сыром. Запекать в духовке, разогретой до 200 ˚С, 25 минут.

Блюда из творога

Творог с тыквой

300 г творога, 300 г тыквы, 3 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 1 стакан обезжиренного молока, 1/2 стакана нежирной сметаны, 3 ст. л. оливкового масла, сахар, соль

Тыкву очистить, нарезать кусочками, обжарить в масле. Из манной крупы и молока сварить густую манную кашу, остудить. Добавить протертый творог, обжаренную тыкву, яйцо, соль, сахар, перемешать. Выложить в смазанную маслом форму, полить сметаной. Запекать в разогретой духовке 15 минут.

Творожная паста с морковью и шпинатом

200 г нежирного творога, 100 г моркови, 50 г шпината, 1/4 стакана рубленых грецких орехов, 1 яичный желток, 80 г муки, 50 мл молока, 20 г сливочного масла, 30 г сахара, ванилин

Морковь мелко нарезать, припустить в сотейнике с добавлением небольшого количества воды до мягкости, затем протереть через сито. Шпинат промыть, также припустить в сотейнике и протереть. Для крема сливочное масло растереть добела, постепенно добавить протертую морковь, сырой желток, сахар, ванилин и муку. Массу развести холодным молоком и проварить крем до загустения. Остудить, тщательно взбить. 1/4 крема оставить для украшения. Оставшийся крем соединить с протертым творогом, шпинатом и рублеными орехами. Приготовленную пасту выложить на блюдо, украсить оставленным кремом. До подачи на стол поместить в холодильник.

Паровой гречневый крупеник с творогом

100 г нежирного творога, 80 г гречневой крупы, 200 мл обезжиренного молока, 1 яйцо, 50 мл натурального йогурта, 10 г сливочного масла, 2 ч. л. сахара

Гречневую кашу сварить на молоке, остудить, пропустить через мясорубку. Добавить протертый творог, сахар, масло, яичный желток, тщательно перемешать. Аккуратно ввести взбитые в густую пену белки. Массу выложить в форму, смазанную маслом, отварить на пару. Подавать, полив йогуртом.

Картофель, фаршированный творогом

3 картофелины, 3 ст. л. творога, 1,5 ст. л. молока, зелень петрушки, сливочное масло, соль

Для соуса: 1 яйцо, 7 ст. л. молока, 3 ч. л. муки, 2 ст. л. растительного масла

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, разрезать пополам и аккуратно вынуть сердцевину. Творог протереть через мелкое сито, растереть с молоком и солью. Добавить нарезанную зелень петрушки и измельченную мякоть картофеля, тщательно перемешать. Половинки картофеля наполнить приготовленной начинкой, выложить в форму, смазанную маслом. Для соуса муку подсушить в сковороде, остудить, растереть с растительным маслом, сырым яйцом и, перемешивая, влить мелкими порциями горячее молоко. Смесь довести до кипения на слабом огне, все время интенсивно перемешивая. Картофель полить приготовленным соусом и запекать в духовке 20 минут.

Творожная масса с зеленью

100 г нежирного творога, 20 г нежирной сметаны, зелень, молотый черный перец, соль

Нежирный творог протереть через сито, тщательно перемешать со сметаной, солью и перцем. Добавить мелко шинкованную зелень, еще раз тщательно перемешать.

Шарики из творога с медом

200 г нежирного творога, 1 яйцо, 40 г меда, 60 г сметаны, 30 г муки

Нежирный творог протереть через сито, добавить яйцо и муку, хорошо перемешать. Сформовать небольшие шарики. Опустить их в кипящую подсоленную воду, довести до кипения и томить на слабом огне 2 мин. Затем снять с огня и оставить в кастрюле на 1–2 мин. Вынуть из воды шумовкой. Подавать с медом и сметаной.

Творожные шарики с медом, апельсином и инжиром

250 г нежирного творога, 2 апельсина, 2 инжира, 1/2 стакана сливок, 2 ст. л. меда

Апельсины очистить, нарезать кубиками. Инжир промыть,

мелко нарезать. Плоское блюдо убрать для охлаждения в морозильную камеру. Творог протереть через сито, добавить инжир, апельсины, мед, перемешать. Из массы сформовать шарики, выложить на предварительно охлажденное блюдо. Полить взбитыми сливками, поместить в морозильную камеру на 5 мин и сразу подать на стол.

Фаршированный чернослив в шоколадной глазури

200 г творога, 20–25 шт. крупного чернослива, 3 ст. л. меда, 1 яйцо, сливочное масло

Для глазури: 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. сметаны, 20 г сливочного масла, 2 ч. л. какао

Творог протереть через сито или взбить миксером, тщательно растереть с яйцом и медом. Чернослив вымыть, обсушить, разрезать пополам, чтобы получились «лодочки», наполнить творожной начинкой. Выложить в смазанную сливочным маслом форму. Запекать в духовке при температуре 190–200 °С 20 мин. Для глазури растопить масло, добавить сахар, какао и сметану, варить, помешивая, 3–5 мин. Запеченный чернослив полить глазурью и дать застыть.

Творожная масса с изюмом и миндалем

250 г творога, 50 г изюма, 50 миндаля, 2 яичных желтка, 2 ст. л. взбитых сливок, 20 г сливочного масла, 30 г сахара, ванилин, сахарная пудра

Творог пропустить через мясорубку, тщательно растереть со сливочным маслом. Сахар растереть с желтками, добавить сливки и поставить на водяную баню. Полученную массу взбить, не доводя до кипения. Творог соединить с яичной массой, тщательно перемешать, добавить изюм и миндаль. Творожную массу выложить в вазочку, посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванилином, и охладить.

Диетический творог с помидорами

200 г творога, 3 помидора, 1 луковица, 1 ч. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

Очищенные от кожицы помидоры и лук мелко нарубить. Добавить протертый творог, соль, перец и растительное масло, тщательно перемешать.

Клубника, фаршированная творогом

120 г обезжиренного творога, 25 ягод крупной клубники, сахарная пудра, ванильный сахар, несколько листиков мяты

Творог тщательно растереть с ванильным сахаром и сахарной пудрой. Клубнику промыть, со стороны плодоножки сделать ножом углубление, положить творожную массу с горкой. Выложить на блюдо, украсить листиками мяты.

Чернослив, фаршированный творогом

200 г творога, 200 г чернослива, 1/2 стакана рубленых грецких орехов, 1 яичный желток, сахар

Для приготовления блюда лучше использовать самый крупный чернослив, чтобы его было легче фаршировать. Чернослив замочить в холодной воде на 20 мин, затем промыть и обсушить. Творог протереть через сито (или взбить в блендере), добавить сырой яичный желток, сахар, рубленые грецкие орехи, хорошо перемешать. Чернослив начинить творожной массой, выложить в смазанную маслом форму. Запекать в духовке 10–15 мин. Подавать, посыпав орехами.

Груши, запеченные с творогом

2 крупные груши, 100 г творога, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. рубленых орехов, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. лимонного сока, щепотка корицы

Крупные плотные груши разрезать пополам, аккуратно вынуть сердцевину с частью мякоти. Полить половинки лимонным соком и посыпать корицей. Творог тщательно растереть со сметаной и медом, добавить орехи. Наполнить груши творожной массой, завернуть в фольгу и выложить на противень. Запекать в духовке на среднем огне 25 минут.

Диетический творог с зеленым луком

400 г творога, 75 г сметаны, 2 отварных яйца, стебли зеленого лука, соль

Творог растереть со сметаной и солью, добавить рубленые яйца и зеленый лук. Из массы можно сформовать небольшие шарики и подавать, выложив на листья салата.

Авокадо с творогом

1 авокадо, 100 г нежирного творога, зелень, молотый черный перец, соль

Авокадо очистить от кожуры, разрезать пополам, вынуть косточку. Из половинок авокадо вырезать немного мякоти, чтобы получились небольшие «лодочки». Мякоть авокадо измельчить, смешать с протертым творогом, добавить мелко нарубленную зелень, соль и перец. Наполнить авокадо творожной массой и украсить зеленью.

Диетический творог с болгарским перцем

200 г творога, 100 г сыра, 2 красных болгарских перца, 1 маленькая луковица, 1/2 пучка зеленого лука, листья салата, молотый черный перец, соль

Творог протереть через сито, перемешать с тертым сыром, солью и перцем. Добавить мелко нарубленный репчатый лук и болгарский перец. Массу выложить на блюдо поверх листьев салата. Посыпать рубленым зеленым луком.

Диетическая творожная запеканка

500 г обезжиренного творога, 1/2 стакана хлопьев «Геркулес», 5 средних яблок, 1 яйцо, соль, сахар, ванилин, сливочное масло

Яблоки очистить, мелко нарезать. Творог хорошо растереть с солью, сахаром и ванилином, вбить яйцо, добавить яблоки, тщательно перемешать. Форму для запекания смазать маслом и посыпать хлопьями «Геркулес», выложить творожную массу. Запекать в духовке 40 минут.

Помидоры, фаршированные творогом

250 г творога, 5–6 помидоров, 25 г зеленого лука, 50 мл молока, зелень, соль, специи

Помидоры вымыть, срезать верхнюю часть, аккуратно вынуть мякоть с семенами. Творог протереть через мелкое сито, растереть с молоком, специями и солью. Добавить мелко нашинкованный зеленый лук. По желанию можно добавить измельченную мякоть помидоров. Подготовленные помидоры наполнить творожной начинкой, украсить зеленью.

Картофель с ветчиной и творогом

250 г творога, 100 г постной ветчины, 2 отварные картофелины, 1 яблоко, кресс-салат, 2 ст. л. минеральной воды, 2 ч. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль

Яблоко очистить, мелко нарезать, сразу же полить лимонным соком. Творог тщательно растереть с минеральной водой, солью и перцем, добавить яблоко и 2/3 рубленого кресс-салата. Отварной картофель и ветчину нарезать кубиками, перемешать, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить творожную массу и посыпать оставшимся кресс-салатом.

Творожный пирог

1/2 стакана овсяных хлопьев, 1 яйцо, 100 мл молока, 40 г сливочного масла, 2 ст. л. какао, 100 г сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, грецкие орехи, панировочные сухари

Для творожного слоя: 700 г нежирного творога, 2 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 150 г сметаны, лимонная цедра, 100 г сахара, ванильный сахар

Овсяные хлопья залить горячим молоком, оставить на 20–30 мин. Яйцо взбить с сахаром, добавить сливочное масло, какао, разрыхлитель и измельченные орехи. Соединить с овсяными хлопьями, перемешать, выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять. Для верхнего слоя протертый творог смешать со сметаной, добавить яйцо, сахар, ванильный сахар, лимонную цедру. Всыпать манную крупу, перемешать. Вылить в форму поверх основы. Запекать в духовке, разогретой до 180 °С, 50–60 минут.

Лапшевник с творогом

150 г нежирного творога, 120 г лапши, 1 яйцо, 2 ст. л.

нежирной сметаны, растительное масло, 2 ч. л. сахара

Лапшу отварить, соединить с протертым творогом, перемешать. Добавить сахар, яйцо, выложить в форму, смазанную растительным маслом, полить сметаной. Запекать в разогретой духовке 15 минут.

Сырники в духовке

400 г творога, 1 яйцо, 2 ст. л. манной крупы, 4–5 ст. л. муки, сметана, 2 ст. л. сахара, сливочное масло

Творог протереть через сито, добавить взбитое с сахаром яйцо, манную крупу и муку, замесить тесто. Сформовать сырники, запанировать их в муке, выложить на противень, смазанный маслом. Каждый сырник густо смазать сметаной. Выпекать в духовке при температуре 180 °С 30 мин. Подавать со сметаной или натуральным йогуртом.

Сырники с яблоком

200 г творога, 1 яблоко, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, растительное масло, сахар, ванилин, сахарная пудра

Яблоко вымыть, очистить, крупно нарезать и припустить в небольшом количестве воды под крышкой до мягкости. Затем размять в пюре. Творог дважды пропустить через мясорубку, добавить сахар, ванилин, желток, взбитый в густую пену белок, яблочное пюре, тщательно перемешать. Всыпать муку, сформовать небольшие сырники, обжарить в масле с обеих сторон. Подавать, посыпав сахарной пудрой.

Голубцы с творогом

200 г творога, 300 г капусты, 3 ст. л. риса, 1 яйцо, 1/2 стакана натурального йогурта, зелень, молотый черный перец, соль

Листья капусты залить кипятком, но не варить, а подержать под крышкой примерно 15 мин. Затем вынуть, обсушить, срезать утолщенные прожилки. Рис отварить в подсоленной воде, остудить. Творог протереть через мелкое сито, добавить сырое яйцо, отварной рис, соль и перец. Начинку завернуть в капустные листья, сложить в форму, залить йогуртом и запекать в духовке 30 мин. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Диетический творог с овощами

200 г нежирного творога, 40 г сыра гауда, 400 г кольраби, 400 г моркови, 100 г стручков горошка, 1 яйцо, 1 ч. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

Кольраби и морковь нарезать брусочками, отварить в подсоленной воде в течение 10 мин. Добавить стручки горошка и варить еще 1 мин. Отварные овощи откинуть на дуршлаг, обсушить и выложить в форму для запекания, смазанную растительным маслом. Творог протереть через сито, добавить

тертый сыр, яичный желток, соль и перец, тщательно перемешать. Ввести взбитый яичный белок. Творожную массу выложить поверх овощей. Запекать в духовке при температуре 220 °С в течение 20 минут.

Ленивые вареники

400 г творога, 1 яйцо, 1/3 стакана муки, 2 ст. л. сахара, соль, натуральный йогурт

В протертый творог добавить яйцо, соль, сахар, муку, перемешать до однородной консистенции. Полученную массу посыпать мукой, раскатать в пласт толщиной 1 см. Нарезать в виде ромбиков, прямоугольников или треугольников. Вареники отварить в кипящей подсоленной воде 5–7 мин, вынуть шумовкой. Подавать с натуральным йогуртом.

Творожные оладьи с вермишелью

300 г творога, 180 г вермишели, 2 яйца, растительное масло, 1 ст. л. сахара, соль

Вермишель отварить, откинуть на дуршлаг. Творог протереть через сито, добавить отварную вермишель, сахар, соль и желтки яиц. Ввести взбитые в густую пену яичные белки. Столовой ложкой выкладывать массу в сковороду с маслом, жарить оладьи с обеих сторон.

Сырники «Аппетитные»

200 г творога, 20 г изюма, 20 г кураги, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, растительное масло, сахар, ванилин, сахарная пудра

Изюм и курагу залить кипятком, затем отжать, курагу мелко нарезать. Творог дважды пропустить через мясорубку, добавить сахар, ванилин, желток, взбитый в густую пену белок, изюм, курагу, тщательно перемешать. Всыпать муку, сформовать небольшие сырники, обжарить в масле с обеих сторон. Подавать, посыпав сахарной пудрой.

Болгарский перец, фаршированный творогом

150 г нежирного творога, 500 г болгарского перца, 150 г помидоров, зелень, 1 яйцо, растительное масло, сливочное масло, молотый черный перец, соль

У болгарского перца срезать верхушку, вынуть семена. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарубить. Творог протереть через сито, добавить сырое яйцо, помидоры и рубленую зелень. Перец нафаршировать полученной начинкой, выложить в смазанную маслом форму, полить растительным маслом и запекать в духовке при умеренной температуре до готовности (20 мин).

Творожно-фруктовое желе

400 г мягкого нежирного творога, 100 г кураги, 4 апельсина, 2 мандарина, 25 г желатина

Половину нормы желатина растворить в 100 мл теплой воды. Курагу залить кипятком, затем отжать и мелко нарезать. Творог протереть через сито, добавить курагу и желатиновую смесь, тщательно перемешать. 2/3 массы выложить в форму, поместить в холодильник, оставить до начала желирования. Из апельсинов выжать сок, слегка подогреть, растворить в нем оставшийся желатин. Мандарины очистить, разобрать на дольки, выложить на застывший творожный слой. Залить апельсиновым соком с желатином и снова поставить на холод застывать. Затем выложить оставшуюся 1/3 творожной массы с курагой и поставить в холодильник до полного застывания.

Творожная запеканка с изюмом и курагой

250 г творога, 2 ст. л. изюма, 5–7 шт. кураги, 1 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 200 мл молока, растительное масло, панировочные сухари, сода на кончике ножа, 30 г меда, соль, натуральный йогурт

Из молока и манной крупы сварить кашу средней густоты, остудить. Творог растереть с яйцом, добавить мед, соль, соду, манную кашу, мелко нарезанную курагу и изюм, хорошо перемешать. Массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Запекать в духовке при температуре 180–200 ˚С до зарумянивания (40 мин). Подавать с натуральным йогуртом.

Суфле из моркови с творогом

150 г творога, 450 г моркови, 45 г манной крупы, 50 г изюма, 2 яйца, 150 мл нежирного молока, 10 г сливочного масла, соль, сахар, сметана

Морковь мелко нарезать, добавить сахар, немного воды или молока и припустить под крышкой до готовности. Затем протереть через сито, добавить манную крупу, молоко и варить до загустения. Массу остудить, добавить по вкусу сахар, соль, протертый творог, сырые желтки, тщательно перемешать. В последнюю очередь ввести промытый изюм и взбитые в густую пену белки. Массу выложить в смазанную сливочным маслом форму. Суфле можно запекать в духовке (40 мин) либо приготовить на пару. При подаче на стол полить сметаной.

Творожная запеканка «Фруктовое чудо»

200 г творога, 25 г клубники, 25 г малины, 25 г бананов, 1 яйцо, 50 мл сливок, 20 г сливочного масла, ванилин, сахар, панировочные сухари

Творог дважды пропустить через мясорубку, добавить яйцо, взбитые сливки, сахар, ванилин, тщательно перемешать. Творожную массу разделить на 3 части. Клубнику и банан нарезать тонкими ломтиками. Форму для запекания смазать сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями,

выложить часть творожной массы, разровнять. Сверху выложить клубнику, затем вторую часть творожной массы, малину и третью часть творожной массы. На поверхности распределить бананы. Запекать в духовке 40 минут.

Творожные кексы

200 г нежирного творога, 2 яйца, 40 г ржаной муки, небольшая горсть изюма, мед, ванилин, сода, лимонный сок

Взбить яйца миксером, добавить творог и взбивать еще около 2 мин. Добавить соду, гашенную лимонным соком, ванилин, мед и, продолжая перемешивать, постепенно всыпать муку и изюм. Полученную массу выложить в формочки для кексов, застеленные промасленным пергаментом. Выпекать в духовке при температуре 180 °С 20 мин. Затем духовку выключить, приоткрыть и оставить в ней кексы до полного остывания (иначе они опадут).

Творожная запеканка «Сливочная страна»

200 г творога, 5 шт. чернослива, 1 яйцо, 50 мл сливок, 20 г сливочного масла, ванилин, сахар, панировочные сухари

Чернослив вымыть, нарезать мелкими кусочками. Творог дважды пропустить через мясорубку, добавить яйцо, взбитые сливки, сахар, ванилин, чернослив, тщательно перемешать. Форму для запекания смазать сливочным маслом и посыпать панировочными сухарями, выложить творожную массу и запекать в духовке до появления румяной корочки (40 мин).

Творожный кнедлик

400 г творога, 80 г манной крупы, 40 г панировочных сухарей, 2 яйца, 80 мл молока, соль

Творог растереть с молоком и яйцами, добавить соль, манную крупу и сухари. Из полученной массы сформовать валик, завернуть его в мокрую марлю, концы которой перевязать тесьмой, положить в кипящую подсоленную воду. Варить 10–20 мин. Кнедлик вынуть из воды, снять марлю. Подавать, нарезав кружочками.

Сырники с морковью

450 г творога, 80 г моркови, 2 яйца, 1 стакан муки или манной крупы, 20 г сливочного масла, растительное масло, 2 ст. л. сахара, соль, натуральный йогурт

Морковь очистить, нарезать небольшими кусочками, припустить с добавлением сливочного масла и небольшого количества воды до мягкости. Готовую морковь протереть через сито, смешать с протертым творогом. Добавить взбитые яйца, сахар, соль, муку или манную крупу, перемешать. Из полученной массы сформовать сырники и обжарить в масле с обеих сторон. Подавать с йогуртом.

Творожное суфле

500 г нежирного творога, 3 яйца, 4 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. разрыхлителя, 1–2 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильной эссенции, сливочное масло

Творог протереть через сито, добавить желтки, растертые с сахаром, манную крупу, разрыхлитель и ванильную эссенцию. Аккуратно ввести взбитые в густую пену белки. Полученную массу выложить в форму, смазанную маслом. Выпекать в духовке при температуре 180 °С примерно 40–45 минут.

Суфле «Весенняя нежность»

100 г творога, 50 г ананасов, 50 г клубники, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, 20 мл сливок, сахар, ванилин на кончике ножа, сахарная пудра

Ананасы нарезать небольшими кусочками. Клубнику разрезать на 2 части. Ананасы и клубнику припустить в небольшом количестве воды (без сахара). Творог дважды пропустить через мясорубку, добавить ананасы с клубникой, яичный желток, ванилин, перемешать. Яичный белок взбить с сахаром в густую пену, добавить взбитые сливки, соединить с творожной массой. Форму для выпечки смазать сливочным маслом, выложить приготовленную массу. Выпекать в духовке до появления румяной корочки (40–60 мин). Готовое суфле остудить и посыпать сахарной пудрой.

Выпечка

Банановые кексы

2 банана, 2 яйца, 60 г овсяных хлопьев, 200 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 100 г маргарина, 60 г меда, 70 г сахара

Для ореховой крошки: 1/2 стакана миндаля, 1/2 стакана овсяных хлопьев, 2 ст. л. сливочного масла, 30 г сахара

Бананы очистить, размять вилкой в пюре. Маргарин растереть с сахаром. Продолжая растирать, добавить яйца и мед. Овсяные хлопья измельчить в блендере, смешать с мукой и разрыхлителем. Обе массы соединить, добавить пюре из бананов, перемешать до однородности. Для ореховой крошки смешать в блендере овсяные хлопья, миндаль и сахар, добавить растопленное сливочное масло и растереть руками до состояния мелкой крошки. Формы для кексов наполнить тестом на ¾ объема. Сверху распределить ореховую крошку. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 25–30 минут.

Ягодно-апельсиновые кексы

1 апельсин, 1 стакан клюквы, 1 стакан черной смородины, 1 яйцо, 1/2 стакана овсяных хлопьев, 1/2 стакана муки, 1 ч. л.

разрыхлителя, 1/2 стакана нежирного кефира, 1/4 стакана растительного масла, 1/2 ч. л. корицы, 2 ст. л. сахара, соль

Овсяные хлопья залить кефиром, оставить на 5 мин. Муку перемешать с разрыхлителем, корицей и солью. Из апельсина отжать сок, снять цедру. Сок смешать с цедрой, добавить яйцо, взбитое с сахаром, влить растительное масло. Туда же положить замоченные в кефире овсяные хлопья, всыпать мучную смесь и тщательно перемешать до однородности. В последнюю очередь добавить ягоды, осторожно перемешать. Формочки для кексов смазать кисточкой, смоченной в растительном масле, выложить тесто. Выпекать кексы в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 30 минут.

Диетический яблочный штрудель

800 г яблок, 100 г изюма, 1 яйцо, 250 г муки, 100 г панировочных сухарей, 100 мл воды, 3 ст. л. растительного масла, 15 г сливочного масла, сок 1 лимона, 1 ч. л. корицы, 100 г сахара, щепотка соли

Из муки, яйца, воды, соли и растительного масла замесить крутое тесто. Скатать его в шар, накрыть пленкой, оставить при комнатной температуре на 1–2 ч. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кусочками, смешать с лимонным соком и изюмом. Панировочные сухари обжарить в сливочном масле. Готовое тесто раскатать в тончайший пласт на гладком полотенце, посыпанном мукой. Посыпать тесто обжаренными сухарями, выложить начинку, посыпать ее смесью сахара с корицей. С помощью полотенца свернуть пласт рулетом. Выложить на противень, смазать сливочным маслом. Выпекать в духовке при температуре 180–200 °С около 40 минут.

Десерты

Десерт «Клюквенная груша»

3 крупные груши, 30 г клюквы, 3 г ванилина, сахарная пудра

Груши разрезать пополам, удалить сердцевину. В получившееся углубление положить немного клюквы, посыпать ванилином. Запекать в разогретой духовке 30 мин. Груши остудить, посыпать сахарной пудрой.

Батончик из кураги с кунжутом и кешью

250 г кураги, 30 г орехов кешью, 20 г кунжута, 1–2 ст. л. мятного сиропа

Курагу промыть, обсушить, измельчить в блендере. Отдельно измельчить в блендере кешью и кунжут (не очень мелко). Соединить обе массы, добавить сироп, хорошо перемешать. Массу

выложить на пищевую пленку, сформовать плотную «колбаску», поместить в холодильник на 1 ч. Затем разрезать на порционные кусочки.

Желе из молока

600 мл молока, 20 г желатина, 75 г сахара, ванилин, 50 мл фруктового сиропа

Желатин растворить в 100 мл холодной воды. Добавить молоко, сахар, ванилин, тщательно перемешать. Полученную массу вылить в форму, дать застыть. Готовое желе полить фруктовым сиропом.

Диетические «Снежки»

100 мл клубничного сока, 2 яичных белка, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. крахмала, ванилин

Яичные белки взбить в густую пену. Продолжая взбивать, добавить 1 ст. л. сахара и ванилин. В глубокой кастрюльке вскипятить воду. Из белковой массы с помощью чайной ложки сформовать шарики и опустить в кипяток. Образовавшиеся «снежки» варить 3 мин с одной стороны, затем перевернуть на другую сторону, накрыть кастрюлю крышкой, убавить огонь до слабого и варить еще 5 мин. «Снежки» вынуть шумовкой, выложить на решетку. Для соуса клубничный сок слегка подогреть, всыпать крахмал и оставшийся сахар. Смесь довести до кипения, снять с огня. «Снежки» выложить на блюдо и полить остывшим клубничным соусом.

Чернослив с грецкими орехами в шоколаде

200 г чернослива, 1/2 стакана рубленых грецких орехов, 2 ст. л. ликера, 150 г шоколада

Чернослив тщательно промыть, обсушить, пропустить через мясорубку вместе с орехами. Добавить ликер, перемешать. Сформовать небольшие шарики (размером с крупную вишню). Руки придется периодически мыть, чтобы было легче работать. Заготовки выложить на тарелку, застеленную фольгой, поместить в холодильник на несколько часов, чтобы масса хорошо застыла. Шоколад растопить на водяной бане. Шарики, наколов на зубочистку, окунуть в горячий шоколад и уложить на лист фольги для застывания.

Горячий фруктовый салат

2 банана, 300 г мандаринов, 2 апельсина, корица

Апельсины и бананы нарезать дольками. Из мандаринов отжать сок. Фрукты залить мандариновым соком, поставить на медленный огонь, довести до кипения. Посыпать корицей, варить, помешивая, пока не выкипит сок. Фрукты остудить и подать на стол.

Чернослив с грецкими орехами в вине

500 г крупного чернослива без косточек, 200–300 г очищенных грецких орехов, сладкое мускатное вино

Чернослив промыть, обсушить. Грецкие орехи крупно нарубить. Чернослив начинить орехами, уложить в банку, залить вином, накрыть крышкой и поместить в холодильник на 2 недели.

Ягодное желе

2 стакана клубники, 2 стакана облепихи, 2 стакана клюквы, 2 стакана черники, 2 ст. л. желатина, 2 стакана воды, сахар

Желатин замочить в 1 стакане теплой кипяченой воды. Ягоды перебрать, промыть, отжать сок. В ягодный сок влить 1 стакан охлажденной кипяченой воды, добавить желатиновую смесь и сахар. Перемешать до полного растворения сахара. Смесь вылить в форму, поставить в холодное место на 3 часа.

Фруктовое мороженое

250 г земляники, 250 г малины, 2 стакана воды, 2 г ванилина, сахар

Малину и землянику промыть, обсушить, протереть через сито. В кастрюлю влить воду, добавить сахар, довести до кипения, снять с огня и охладить. Сироп соединить с ягодным пюре, добавить ванилин, перемешать. Массу выложить в форму и поместить в морозильную камеру до полного застывания.

Фруктовый салат с йогуртом

6 спелых киви, 200 г клубники, 2 банана, 2 апельсина, 100 г кураги, 2 ст. л. рубленых орехов, 1 лимон, 1 ч. л. меда, 250 мл натурального йогурта

Курагу промыть, залить кипятком, затем отжать и нарезать. Фрукты вымыть, очистить, нарезать. Выделившийся сок собрать, добавить выжатый лимонный сок, мед, тщательно перемешать. Фрукты соединить, полить приготовленным сиропом, заправить йогуртом и посыпать рублеными орехами.

Напитки

Молочный коктейль

100 мл молока, 50 мл клубничного сока, 1 яйцо

Яйцо взбить миксером. Продолжая взбивать, влить клубничный сок и молоко. Приготовленный коктейль охладить.

Молочный коктейль с какао и медом

1 стакан молока, 1 ч. л. какао, 1 ч. л. меда

Развести какао-порошок в 1/2 стакана теплого молока, взбить миксером. Оставшееся теплое молоко развести с медом и, продолжая взбивать, влить тонкой струйкой в коктейль.

Кефирный коктейль

500 мл кефира, 400 мл молока, 80 г сахара, 120 г джема или 400 г консервированных фруктов

Кефир взбить с молоком с помощью миксера. Добавить сахар, джем или фрукты, взбить все вместе. Коктейль подавать охлажденным.

Ананасовый напиток

130 мл ананасового нектара, 50 мл апельсинового сока, 10 мл лимонного сока, 30 мл виноградного сока, корица

Смешать все виды соков, добавить корицу. Приготовленный напиток охладить.

Молочный коктейль с ванильным йогуртом

100 мл молока, 50 мл ванильного йогурта, 1 яйцо, ванилин на кончике ножа

Яйцо взбить миксером. Продолжая взбивать, влить молоко. Аккуратно вмешать йогурт и добавить ванилин. Приготовленный напиток охладить.

Смузи «Розовые мечты»

3 апельсина, 500 мл нежирного кефира, 2 ст. л. миндаля

Миндаль подсушить на сухой раскаленной сковороде до легкого зарумянивания. Апельсины очистить, нарезать, измельчить в блендере. Влить кефир, добавить 1 ст. л. миндаля, тщательно взбить. Напиток разлить в стаканы и посыпать оставшимся миндалем.

Домашний йогурт

200 г нежирной сметаны, 200 мл нежирного кефира, 40 г меда, фрукты или ягоды

Сметану соединить с кефиром, взбить с помощью миксера. Добавить мед, разведенный в небольшом количестве кефира, и любые фрукты (грейпфрут, киви).

Клюквенный морс

1 стакан клюквы, 1,5 л воды, 1/2 стакана сахара

Клюкву промыть, размять, отжать сок через марлю. Выжимки залить кипящей водой, варить 5–7 мин. Добавить сахар, перемешать, чтобы он полностью растворился. Когда отвар остынет, процедить, влить выжатый сок. Морс подавать охлажденным.

Питание при сердечно-сосудистых заболеваниях

По распространенности заболевания сердца и системы кровообращения давно занимают лидирующие позиции. И хотя специалисты утверждают, что подобные недуги практически не излечиваются, помочь больному вполне возможно, и не только терапевтически. Помимо различных способов лечения, медики настоятельно рекомендуют придерживаться принципов рационального питания, соблюдать определенные диеты, которые на сегодняшний день достаточно хорошо разработаны.

Большинство сердечно-сосудистых заболеваний начинаются с неправильного образа жизни, который ведет к постепенному засорению артерий.

В результате скопления жиров, особенно холестерина, стенки артерий уплотняются, что приводит к развитию атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний. Изменения происходят в течение длительного времени, постепенно атеросклероз все больше ослабляет снабжение сердца кровью, снижает поступление кислорода и питательных веществ.

Известно, что сердце – очень надежный и долговечный орган. Если правильно поддерживать его работу, не злоупотреблять алкоголем и никотином, не загонять себя бешеным ритмом работы, то оно верно прослужит долгие годы. Американский кардиолог П. Уайт говорил, что «болезнь сердца до 80 лет – не божья кара, а следствие собственных ошибок».

Специалисты утверждают, что такие заболевания, как ишемическая болезнь сердца, пороки сердца, артериальная гипертензия, инсульты, инфаркт миокарда, атеросклероз, а также варикозное расширение вен лечить следует непрерывно и комплексно. Особое внимание при этом должно уделяться правильному питанию. Оно не только способствует усилению действия лекарственных препаратов, но во многих случаях может существенно продлить жизнь больных. К тому же рациональное питание является хорошей профилактикой заболеваний сердца и сосудов, особенно при наличии факторов риска. К последним относятся наследственность, курение, чрезмерное употребление алкоголя, возраст (после 40 лет), высокое артериальное давление, сахарный диабет, ожирение, стрессы и малоподвижный образ жизни.

Стоит отметить еще одну тревожную тенденцию. Если раньше сердечно-сосудистые заболевания ассоциировались в основном с

пожилым возрастом, то сейчас все чаще молодые люди жалуются на боли в области сердца, перебои сердечного ритма, прибегают к таблеткам от приступов стенокардии.

В настоящее время наиболее распространенным заболеванием сердца является ишемическая болезнь с приступами стенокардии, а самое распространенное заболевание сосудов – нарушение их тонуса, которое чаще всего приводит к спазмам и повышению давления. Гораздо реже встречается снижение артериального давления, но и оно возникает из-за нарушения сосудистого тонуса. Если давление «скачет», сердце бьется неровно, голова кружится, а врачи при обследовании не находят объективных причин для такого состояния, то говорят о развитии вегето-сосудистой дистонии.

Чаще всего причиной ишемии и гипертонии становятся атеросклеротические изменения сосудов сердца и напряженный ритм жизни при отсутствии полноценного отдыха. Болезнь легче предупредить, чем лечить, поэтому важно знать, что следует предпринять для того, чтобы сохранить здоровье и как можно меньше зависеть от лекарств. На начальных стадиях развития болезни здоровое питание может оказать неоценимую помощь. А если сосуды уже повреждены, то соблюдение диеты становится насущной необходимостью.

Принципы правильного питания людей с повышенным уровнем холестерина в крови, атеросклерозом и другими болезнями сердца сводятся к следующим важным моментам.

– Питание должно быть разнообразным. Постарайтесь использовать в течение дня не менее 20 видов продуктов, тогда вы полностью обеспечите организм необходимыми веществами.

– Вместо мяса чаще употребляйте рыбу, птицу, бобовые (горох, фасоль, чечевицу). Предпочтение отдавайте нежирным сортам мяса, удаляйте с мяса видимый жир, а с курицы – кожу. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими (90—100 г в готовом виде). Красное мясо (говядину, баранину) рекомендуется употреблять не более 2 раз в неделю. Колбасы, сосиски, копчености, гамбургеры, хот-доги, сало, паштеты, чипсы должны быть полностью исключены из рациона.

– Мясные и рыбные бульоны допустимы, но не чаще 2 раз в неделю. Мясо птицы, телятины лучше отваривать, тогда в нем будет меньше экстрактивных веществ, которые действуют возбуждающе на сердечно-сосудистую систему.

– Ограничьте употребление продуктов с повышенным содержанием животных жиров, которые увеличивают риск развития атеросклероза и ожирения.

– Для приготовления пищи используйте в основном

растительные масла: оливковое, кукурузное, подсолнечное, соевое (до 2 ст. л. в день).

– Рекомендуется употреблять не более 2–3 яичных желтков в неделю.

– Ограничьте употребление субпродуктов.

– Старайтесь реже включать в рацион кондитерские изделия, сливочное мороженое, пломбир.

– Отдавайте предпочтение молочным продуктам с низким содержанием жира; употребляйте несладкие йогурты, кефир жирностью до 1 %, творог жирностью 0–4 %, белый сыр.

– Постоянно контролируйте свой вес.

– Ешьте больше фруктов и овощей (не менее 400 г в день). В овощах и фруктах содержатся витамины группы В, С и клетчатка, которая способствует выведению лишнего холестерина. В качестве заправок для салатов используйте растительное масло, откажитесь от майонеза, ограничьте употребление сметаны.

– Включайте в ежедневное питание каши, хлеб из муки грубого помола (но без сливочного масла). В каши добавляйте грецкие орехи, миндаль, сухофрукты.

– Включайте в свой рацион морепродукты, богатые йодом.

– Готовьте пищу на пару, отваривайте, запекайте.

– Откажитесь от алкоголя (за исключением небольшого количества натурального красного сухого вина).

– Ограничьте количество поваренной соли в блюдах; категорически запрещается употреблять пересоленную пищу. Рекомендуется готовить пищу без соли, а соль добавлять в минимальном количестве уже в приготовленные блюда. Вкус недосоленной пищи можно улучшить, добавив лимонный сок, корицу, зелень.

– Для улучшения работы сердечной мышцы и выведения избыточной жидкости из организма употребляйте продукты, содержащие калий, – овощи, фрукты, ягоды, соки. Особенно богаты калием капуста, тыква, абрикосы, чернослив, курага, изюм, плоды шиповника, виноград, бананы, брокколи, печеный картофель, киви, цитрусовые. Эти продукты также способствуют нормализации давления.

– Очень важно обеспечить поступление в организм солей магния, они оказывают сосудорасширяющее действие и способствуют профилактике спазмов сосудов. Источниками магния являются ржаной и пшеничный хлеб с отрубями, овсяная, пшенная, ячневая, гречневая крупы. Много магния в моркови, свекле, листьях салата, зелени петрушки, ягодах черной смородины, орехах.

– Исключите употребление крепко заваренного чая и кофе,

они оказывают возбуждающее действие на сердечно-сосудистую и нервную системы. Кофеин и другие тонизирующие вещества могут стать причиной учащенного сердцебиения, бессонницы и повышенного артериального давления.

– Чтобы не перегружать работу сердечно-сосудистой системы, следует уменьшить общее количество жидкости до 1–1,2 л в сутки, включая чай, компот, молоко, суп.

– При избыточной массе тела важно постепенно худеть. При уменьшении массы тела на 10 % цифры артериального давления снижаются на 5—10 мм рт. ст.

– Необходимо снизить калорийность принимаемой пищи, ограничив употребление сахара, варенья, мучных изделий, хлеба и др. Очень эффективны разгрузочные дни (назначение которых возможно только по рекомендации лечащего врача), их устраивают обычно 1 раз в неделю, лучше в выходной день.

Рекомендуемые продукты:

– пшеничный хлеб из муки 1-го и 2-го сортов (вчерашней выпечки или слегка подсушенный), диетический бессолевой хлеб, несдобное печенье и бисквит;

– супы (250 мл на прием): вегетарианские, с разными крупами, картофелем, овощами, молочные, фруктовые. Для заправки супов можно использовать нежирную сметану, кефир, лимонный сок, зелень;

– нежирные сорта говядины, телятина, кролик, курица, индейка. Для приготовления мяса рекомендуется использовать отваривание и запекание;

– нежирные и умеренно жирные виды рыб, морепродукты;

– молоко (при переносимости), кисломолочные напитки, творог и блюда из него с крупами, морковью, фруктами. Следует ограничить употребление сметаны, сливок, сыра;

– блюда из различных круп, приготовленные на воде или молоке;

– отварные макаронные изделия;

– овощи – картофель, цветная капуста, морковь, свекла, кабачки, тыква, помидоры, листья салата, огурцы. Следует ограничить употребление белокочанной капусты и зеленого горошка. Полезны салаты из свежих овощей и фруктов, винегреты, овощная икра;

– мягкие, спелые фрукты и ягоды в свежем виде, сухофрукты, компоты, кисели, муссы, желе;

– из сладкого можно мед, варенье, шоколадные конфеты и шоколад (ограниченно);

– из специй показаны лавровый лист, ванилин, корица, кардамон, лимонный сок;

– напитки – некрепкий чай, какао, натуральный кофе, кофейные напитки с молоком, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, виноградный сок (ограниченно).

Продукты, которые необходимо исключить:

– свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, блины, оладьи;

– супы на крепких мясных, рыбных, грибных бульонах;

– жирные сорта мяса, гуся, утку, печень, почки, мозги, копчености, колбасные изделия, мясные консервы;

– жирные виды рыб, соленую и копченую рыбу, консервы;

– соленые и жирные сыры;

– соленые, маринованные, квашеные овощи, шпинат, щавель, редьку, редис;

– острые, жирные и соленые закуски, копчености, икру;

– горчицу, перец, острый кетчуп;

– плоды с грубой клетчаткой (плоды с толстой кожурой, которую нужно срезать).

Употребление яиц следует ограничить, однако совсем отказываться от них не следует, поскольку в яичных желтках холестерин содержится в наиболее рациональной пропорции с лецитином. В свою очередь, лецитин улучшает обмен холестерина и предупреждает развитие атеросклероза. Много лецитина присутствует также в сметане и сливках, поэтому этими продуктами тоже не стоит пренебрегать.

Растительные масла (подсолнечное, кукурузное, оливковое, льняное и т. д.) богаты ненасыщенными жирными кислотами и фосфолипидами, которые удерживают холестерин в растворенном виде, что предупреждает развитие ишемической болезни. Кроме того, растительные жиры способствуют интенсивному выделению желчи, а вместе с ней и холестерина.

Миндальные орехи не только обеспечат организм витамином Е, белком и клетчаткой, но и помогут снизить уровень холестерина в крови.

Проведенные исследования свидетельствуют о том, что миндаль является незаменимой добавкой в питании. Полезны для сердца и другие орехи (грецкие, фундук, кешью). Употребление 150 г очищенных орехов в неделю на 30 % снижает риск ишемической болезни сердца и инфаркта у некоторых пациентов.

Не менее полезно употребление льняного семени. Кардиологи установили, что его прием обеспечивает надежную защиту от образования тромбов и закупорки артерий, приводящей к инфаркту, что объясняется содержанием в семени жирных кислот омега-3. Риск инфаркта при этом снижается на 46 %. Для этого в день достаточно употреблять 2 ст. л. льняного

семени, его также можно добавлять в каши, салаты и другие блюда.

Каша из прокаленного пшена богата полезным для сердца калием и показана всем без исключения сердечным больным. Для ее приготовления пшено следует прокалить на очень сильном огне, но при этом оно не должно изменить свой цвет. 1/3 стакана прокаленного пшена хорошо промыть, залить 2/3 стакана воды и варить на медленном огне. Кашу можно заправить медом, сливочным маслом и посолить по вкусу. Из круп также полезна овсяная (желательно не мелкого помола) и овсяные отруби.

Одним из лучших сердечных лекарств по праву считается кардамон, широко использующийся в тибетской медицине. Кардамон можно добавлять в чай и овощные блюда.

В сухофруктах содержится большое количество магния и калия. Для гипертоника, который любит сладкое, это прекрасная возможность заменить кондитерские излишества. Всем, у кого повышено давление, медики настоятельно советуют исключить из рациона такие продукты, как конфеты, пирожные, печенье.

Апельсины, грейпфруты снижают артериальное давление, понижают уровень холестерина, предупреждают развитие сердечной недостаточности. Пектины (растворимые волокна) цитрусовых, как губка, «собирают» плохой холестерин и прочие токсины. Кроме того, в пектинах содержится много калия, витамины С и Р, что благотворно сказывается на эластичности сосудов. Последние исследования доказали поразительный факт: цитрусовый пектин нейтрализует белок галектин-3, тем самым защищая сердце от рубцевания тканей. Обычно у людей старше 50 лет уровень галектина-3 повышен. Пектин содержится в мякоти, поэтому цитрусовые нужно есть целиком, а не просто пить сок. Употребление 2–3 грейпфрутов в неделю существенно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

В мякоти бананов содержится большое количество витаминов и минеральных солей, особенно солей кальция, магния, фосфора, железа и калия, которые жизненно важны для работы сердечной мышцы.

В персиках содержатся соли магния, кальция, но особенно богаты они калием и фосфором. В 100 г персиков содержится 363 мг калия и 34 мг фосфора, поэтому эти фрукты также рекомендованы при заболеваниях сердца.

Абрикосы, курага, урюк – незаменимые «плоды солнца», в которых содержатся витамины группы В, аскорбиновая кислота, каротин, пектиновые вещества, ферменты, минеральные соли, органические кислоты. Именно из-за высокого содержания калия абрикосы и курага считаются одними из обязательных продуктов

при заболеваниях сердца и являются эффективным профилактическим средством. Свежие абрикосы и абрикосовый сок с мякотью назначают для лечения ишемической болезни сердца, при аритмии, гипертонической болезни, анемии.

Употребление капусты предотвращает развитие атеросклероза на ранней стадии. Капуста обладает также мощным антиоксидантным действием. В ней содержится глюкорафанин, который активирует защитный белок Nrf2; в результате на стенках артерий создается подобие тефлонового покрытия, что препятствует закупорке сосудов.

Чеснок хорошо снижает кровяное давление. Кроме того, чеснок полезен для здоровья полости рта и желудочно-кишечного тракта.

Красное сухое вино и темные сорта пива повышают «хороший» холестерин и разжижают кровь. В перечисленном алкоголе содержатся соединения полифенола, которые помогают сохранить эластичность кровяных сосудов и предотвращают застой крови в них. Многие ученые считают, что вино не менее эффективно, чем аспирин. Стакан красного сухого вина в день не только приносит пользу для сердца, но и препятствует развитию рака груди у женщин. Темные сорта натурального пива обладают такими же свойствами, что и красное вино.

Темный шоколад снижает артериальное давление и является мощным антиоксидантом. Ученые обнаружили, что люди некоторых племен Панамы имеют удивительно низкий уровень артериального давления по сравнению с соседями. У них практически отсутствует гипертония, они очень медленно стареют. Американские исследователи разгадали этот феномен. Оказывается, люди питаются практически необработанным какао, в котором содержится более 300 полезных соединений. К сожалению, от шоколада, который продается в наших магазинах, пользы не очень много, поскольку после промышленной обработки он теряет много ценных веществ. Но в темном шоколаде их все же гораздо больше, чем в молочном.

Употребление некоторых видов рыбы, таких как сардина, лосось, тунец, способствует снижению уровня триглицеридов и мягкого («плохого») холестерина. В сардине содержится большое количество жирных кислот омега-3, играющих главную роль в поддержании здоровья сердца. По сравнению с растительными источниками, в рыбе этого вещества намного больше, да и по качеству оно значительно выше. Употребление рыбы 2 раза в неделю на 38 % снижает риск развития ишемической болезни сердца. Морская и речная рыба более полезна, чем выращенная на ферме.

Чечевица не просто снижает артериальное давление, но и нормализует его. Кроме белка и растительных волокон, в чечевице содержится много фолиевой кислоты, магния и калия, что весьма полезно для работы сердца. Соли калия способствуют нормализации артериального давления, а без магния не усваивается кальций. Особенно полезна проросшая чечевица и блюда из нее.

Орехи (любые) богаты жирными кислотами омега-3, моно– и полиненасыщенными жирами, которые полезны для работы сердца. Миндаль борется с фатальной аритмией сердца, понижает LDL, уменьшает поглощение холестерина из пищи, а также нормализует его уровень в крови.

Гранат особенно полезен для профилактики атеросклероза и дефицита железа в крови. Гранатовый сок обладает уникальным антиоксидантным действием и блокирует образование холестериновых бляшек в крови и налета на стенках сосудов.

Людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями рекомендуется отдавать предпочтение овощным, фруктовым, крупяным и молочным супам. Супы лучше готовить на овощном отваре, а отварные овощи использовать для гарниров. Такое приготовление наиболее способствует рациональному сочетанию самых разных пищевых ингредиентов.

Для приготовления овощного отвара очищенные овощи (капусту, картофель, морковь, белые коренья, лук и др.) нарезать крупными кусками, залить кипящей водой (1: 10) и варить в закрытой посуде 30–40 мин при слабом кипении. Готовому отвару дать настояться в течение 10–15 мин и процедить. Оставшиеся овощи использовать в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

Допустимы мясные и рыбные бульоны из нежирных сортов мяса и рыбы, но не чаще двух раз в неделю. При этом рекомендуется готовить вторичный мясной бульон. Для его приготовления мясо необходимо нарезать кусками весом 100 г, залить водой, довести до кипения и варить 5 мин. Первичный бульон слить, мясо залить свежей водой и варить до готовности. Таким же способом варят вторичный рыбный бульон.

В заключение хочется отметить, что составление рациона для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями должно осуществляться под контролем кардиолога, а также врача-диетолога. Очень многое зависит от формы и степени заболевания, а также от различных осложнений и сопутствующих заболеваний, индивидуальной непереносимости, возраста, пола и других факторов.

В этом разделе предложено множество рецептов блюд,

которые будут полезны для здоровья, послужат хорошей профилактикой работы сердца и сосудов и помогут в комплексном лечении уже возникших заболеваний.

Салаты

Салат из моркови с яблоками

300 г моркови, 2 яблока, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, соль

Яблоко нарезать кубиками, сразу же полить лимонным соком. Добавить тертую морковь, приправить солью, сахаром, растительным маслом, перемешать. Украсить зеленью петрушки.

Салат из моркови с яблоками и орехами

1 морковь, 1 яблоко, 25 г грецких орехов, 25 г меда, зелень петрушки

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, растереть с медом. Яблоки нашинковать, смешать с морковью. Салат украсить листьями петрушки и посыпать орехами.

Салат из моркови с грибами

7–8 шампиньонов, 5–6 шт. моркови, 1 банка зеленого горошка, 1 средняя луковица, 2–3 ст. л. обезжиренного йогурта, 1 ст. л. растительного масла, соль

Морковь отварить, очистить, нарезать кубиками. Грибы нарезать, обжарить вместе с луком 10–15 мин. Добавить йогурт, посолить, перемешать, снять с огня и дать остыть. Добавить морковь, горошек, аккуратно перемешать.

Капустные рулетики с морковью и чесноком

1 небольшой кочан капусты, 5–7 шт. моркови, 2–3 дольки чеснока

Для рассола (на 1 л воды): 1 ст. л. соли

Кочан капусты разобрать на листья, опустить на 2–3 мин в кипящую воду, затем вынуть и ополоснуть холодной водой. Срезать утолщенные прожилки. На каждый лист положить натертую на крупной терке морковь, смешанную с измельченным чесноком. Свернуть рулетиками, уложить плотными рядами в посуду, залить процеженным горячим рассолом так, чтобы он полностью покрывал рулетики. Положить сверху деревянный кружок или тарелку, установить небольшой гнет и поместить в холодильник на 3 дня.

Салат из свеклы

2 свеклы, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, лимонный сок, сахар, соль

Свеклу отварить, очистить, натереть на крупной терке.

Соленые огурцы нарезать мелкими кубиками, лук – полукольцами. Подготовленные продукты соединить, добавить соль, сахар, лимонный сок, заправить растительным маслом, аккуратно перемешать.

Салат из морской капусты

200 г морской капусты, 1 отварная морковь, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 1 лимон

Морскую капусту нарезать, смешать с натертой на крупной терке морковью и мелко нарезанным репчатым луком. Салат заправить соком лимона и растительным маслом, аккуратно перемешать.

Салат из брокколи с апельсином

500 г брокколи, 2 апельсина, 100 г винограда, 200 мл натурального йогурта, 1/2 лимона, 1 ст. л. горчицы, молотый черный перец, соль

Брокколи разделить на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде 2–3 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой. Апельсины очистить, разделить на дольки. Ягоды винограда разрезать пополам, удалить косточки. Подготовленные продукты соединить, добавить соль, перец. Для заправки лимонный сок смешать с горчицей и йогуртом. Полить салат заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из брокколи и яблок

300 г брокколи, 1 яблоко, 1 лимон, 50 г зелени укропа, оливковое масло

Брокколи разделить на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде 2–3 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой. Яблоко очистить, нарезать тонкими ломтиками. Лимон вымыть, нарезать вместе с кожурой очень тонкими кружочками. Смешать все ингредиенты, добавить рубленый укроп, заправить оливковым маслом и аккуратно перемешать.

Теплый капустный салат

700 г белокочанной капусты, 2–3 ст. л. изюма без косточек, 1 морковь, 1 луковица, зелень петрушки, 4 ст. л. оливкового масла, сок 1/2 лимона, 1 ч. л. карри, молотый черный перец, 1 ч. л. сахара, соль

Капусту как можно тоньше нашинковать, морковь натереть на терке. Изюм залить кипятком, затем отжать. Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле до прозрачности. Добавить карри и изюм, готовить 2–3 мин. Положить капусту и морковь, приправить солью, перцем и сахаром, полить лимонным соком. Готовить 5 мин. Капуста должна уменьшиться в объеме вдвое. Выключить огонь, накрыть сковороду крышкой и оставить на 5 мин. Подавать салат в теплом виде, посыпав зеленью.

Салат из чечевицы с брынзой

350 г зеленой чечевицы, 100 г брынзы, 1 болгарский перец, зеленый лук, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. винного уксуса, 2 ст. л. оливкового масла, соль

Чечевицу отварить, остудить. Добавить нашинкованный болгарский перец, зеленый лук, измельченный чеснок и нарезанную кубиками брынзу. Салат посолить, заправить винным уксусом и оливковым маслом.

Картофельный салат с зеленым луком

400 г картофеля, 200 г зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кружочками. Зеленый лук мелко нарубить, смешать с картофелем, приправить солью и растительным маслом.

Салат из савойской капусты с яблоками и грушами

300 г савойской капусты, 100 г яблок, 100 г груш, 100 г очищенных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 75 мл оливкового масла, 1/2 лимона, молотый черный перец, соль

Капусту тонко нашинковать, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг, остудить, приправить лимонным соком. Грецкие орехи измельчить. Чеснок нарубить. Яблоки и груши очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Смешать все ингредиенты. Салат посолить, поперчить, заправить оливковым маслом и выложить в салатник.

Салат из красной капусты

1/2 кочана красной капусты, 1 морковь, 1 красный болгарский перец, зеленый лук, 1/2 стакана домашнего майонеза

Для майонеза: 1 яичный желток, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. лимонного сока, растительное масло (лучше оливковое), молотый черный перец, соль

Капусту и болгарский перец нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Зеленый лук мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для майонеза яичный желток растереть с горчицей и взбивать, постепенно добавляя растительное масло. Добавить лимонный сок, соль, перец, тщательно взбить. Салат полить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из овощей с гречневой кашей

100 г гречневой крупы, 1 красный болгарский перец, 2 помидора, 150 г моцареллы, 1 ч. л. кунжута, 40 мл оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль

В кастрюле разогреть оливковое масло, обжарить гречневую крупу, влить горячую воду, посолить, сварить рассыпчатую кашу, остудить. Болгарский перец мелко нашинковать. Помидоры очистить от кожицы, удалить семена, нарезать небольшими

кусочками. Смешать овощи с гречневой кашей, добавить нарезанный кубиками сыр, заправить оливковым маслом и лимонным соком. Салат посыпать семенами кунжута.

Салат из пекинской капусты с курицей и ананасами

300 г отварного куриного филе, 200 г пекинской капусты, 3 кольца консервированного ананаса, 1/2 луковицы, кусочек свежего корня имбиря, 50 г грецких орехов, 3 ст. л. оливкового масла, сок 1/3 лимона, молотый черный перец, соль

Отварное куриное мясо разделить на волокна. Пекинскую капусту тонко нашинковать. Ананасы и репчатый лук мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить, добавить тертый корень имбиря и рубленые грецкие орехи. Салат заправить солью, перцем, лимонным соком и оливковым маслом, аккуратно перемешать и поместить в холодильник на 15 минут.

Салат из капусты с черносливом

100 г белокочанной капусты, 1 свекла, 1 морковь, 1 яблоко, 60 г чернослива, 100 г морской капусты, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. оливкового масла, соль

Капусту, свеклу и морковь нашинковать на крупной терке, тщательно помять руками, чтобы выделился сок. Чернослив ошпарить кипятком, мелко нарезать. Яблоко натереть на терке. Морскую капусту нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить смесью лимонного сока и масла, посолить, аккуратно перемешать.

Салат из савойской капусты

300 г савойской капусты, 1 отварная морковь, 1 яблоко, 1 болгарский перец, 50 мл сока красной смородины, 50 мл растительного масла, 1 ч. л. сахара, соль, зелень петрушки

Капусту тонко нашинковать, яблоки натереть на крупной терке. Отварную морковь и болгарский перец нарезать соломкой. Все ингредиенты соединить, полить соком красной смородины и растительным маслом, добавить сахар, соль, перемешать. Выложить в салатник, украсить зеленью петрушки.

Салат из пекинской капусты с помидорами и авокадо

200 г пекинской капусты, 2 помидора, 1 авокадо, 1 огурец, 1 луковица, оливковое масло, лимонный сок, молотый черный перец, соль

Пекинскую капусту тонко нашинковать. Помидоры, авокадо, огурец и лук очистить, нарезать соломкой. Добавить соль, перец, лимонный сок, оливковое масло и аккуратно перемешать.

Картофельный салат с груздями

300 г соленых груздей, 400 г картофеля, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками.

Грузди промыть, нарезать ломтиками, лук – полукольцами. Подготовленные продукты соединить, заправить по вкусу солью, перцем, растительным маслом и аккуратно перемешать.

Фаршированные помидоры «Мечта гурмана»

500 г помидоров, 100 г отварного говяжьего языка, 100 г отварной говядины, 100 г отварной моркови, зелень петрушки, 50 г нежирной сметаны, 70 г нежирного сыра, соль

Отварную говядину и говяжий язык мелко нарубить. Отварную морковь натереть на терке, соединить с мясом. Добавить сметану, тертый сыр, посолить и перемешать. У помидоров срезать верхушку, аккуратно удалить мякоть, наполнить приготовленной начинкой. Подавать, украсив зеленью.

Теплый салат с чечевицей

2 отварных куриных филе, 250 г зеленой чечевицы, 1 отварная морковь, 1 луковица, 1 веточка тимьяна, 1 веточка петрушки, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. белого винного уксуса, лавровый лист, молотый черный перец, соль

Чечевицу отварить в воде с добавлением тимьяна, петрушки и лаврового листа. Лук тонко нашинковать, сложить в салатник. Оливковое масло взбить с уксусом, солью и перцем, залить лук, оставить на 5 мин. Отварное куриное мясо и морковь нарезать кубиками. В салатник с луком положить чечевицу, мясо и морковь, аккуратно перемешать. Подавать в теплом виде.

Салат с рыбой

200 г отварного филе рыбы, 3 отварные картофелины, 1 помидор, 1 свежий огурец, 75 г листьев салата, 75 г корнишонов (или 1 соленый огурец), 1/2 стакана домашнего майонеза, 1 ст. л. лимонного сока

Отварное филе рыбы и картофель нарезать кубиками, помидор и огурец – небольшими ломтиками. Листья салата нарезать полосками. Корнишоны мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, полить лимонным соком, заправить домашним майонезом и аккуратно перемешать.

Салат с курицей и апельсином

300 г отварного куриного филе, 1 яблоко, 2 апельсина, 3 ст. л. нежирной сметаны

Отварное куриное мясо нарезать кубиками. Апельсины очистить, разделить на дольки, нарезать тонкими ломтиками. Яблоко очистить, натереть на терке. Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной и аккуратно перемешать.

Огурцы, фаршированные креветками

200 г отварного мяса креветок, 4 огурца, 2 помидора, 1 яичный желток, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, лимонный сок

Огурцы разрезать вдоль пополам, вырезать мякоть с семенами. Яичный желток растереть с растительным маслом и лимонным соком, добавить измельченную огуречную мякоть и мелко нарезанное мясо креветок. Приготовленной начинкой наполнить половинки огурцов. Помидоры нарезать кружочками, выложить на дно сервировочного блюда. Сверху положить фаршированные огурцы. Украсить мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат «Неаполитанская смесь»

50 г отварной говядины, 50 г копченого куриного мяса, 100 г шампиньонов, 250 г консервированного зеленого горошка, 250 г консервированной кукурузы, 20 г репчатого лука, зелень, 20 мл растительного масла, 40 г нежирной сметаны, молотый черный перец, соль

Шампиньоны вымыть, нарезать, обжарить вместе с луком, остудить. Отварную говядину и куриное мясо нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, кукурузу, обжаренные грибы. Салат посолить, поперчить, заправить нежирной сметаной и аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Салат из пекинской капусты с креветками

100 г очищенных отварных креветок, 50 г отварного риса, 150 г пекинской капусты, 1 помидор, 50 г консервированной кукурузы, 1/4 луковицы, 1/2 стебля сельдерея, 25 г зелени, 30 г сыра фета, растительное масло, лимонный сок, молотый черный перец, соль

Пекинскую капусту, лук и стебель сельдерея мелко нашинковать. Помидор нарезать мелкими кубиками. Отварных креветок нарезать небольшими кусочками. Подготовленные продукты соединить, добавить отварной рис, кукурузу и нарубленную зелень. Посолить, поперчить, добавить лимонный сок и растительное масло. Салат перемешать, посыпать тертым сыром и дать настояться 15 минут.

Винегрет с кальмарами

3–4 кальмара, 3–4 отварные картофелины, 1–2 отварные моркови, 1 отварная свекла, 1 соленый огурец, 2 луковицы, зелень укропа, 3–4 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

Кальмаров отварить в течение 2 мин, охладить, нарезать полосками. Отварной картофель, свеклу и морковь нарезать мелкими кубиками, огурцы – тонкими ломтиками. Лук мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить соль, перец, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать. Винегрет посыпать зеленью укропа.

Салат «Симфония вкуса»

400 г отварного мяса краба, 250 г помидоров, 40 г морской капусты, 45 г зелени, 10 мл оливкового масла, 150 мл нежирного кефира, соль

Мясо краба нарезать мелкими кубиками. Помидоры очистить от кожицы, нарезать дольками. Зелень и морскую капусту нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для соуса смешать кефир и оливковое масло, добавить соль. Салат полить соусом, перемешать и поставить в холодное место на 1–1,5 ч. Подавать, украсив зеленью.

Салат «Витаминный» с кальмарами

250 г филе кальмара, 100 г белокочанной капусты, 1 небольшое яблоко, 1 морковь, 1 ст. л. изюма, сметана, соль

Филе кальмара отварить в подсоленной воде до готовности (2 мин), охладить. Свежие яблоко, капусту, морковь и филе кальмара нашинковать тонкой соломкой. Добавить промытый изюм, посолить, заправить сметаной и аккуратно перемешать.

Винегрет рыбный

250–300 г отварного филе рыбы, 3 отварные картофелины, 1 отварная свекла, 1 отварная морковь, 2 соленых огурца, растительное масло, молотый черный перец, соль

Рыбу и отварные овощи нарезать кубиками, огурцы – тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить соль, перец, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Винегрет с сельдью

300 г филе сельди, 2–3 отварные картофелины, 1 отварная свекла, 1 отварная морковь, 2 соленых огурца, 1 луковица, сок 1 лимона, растительное масло, молотый черный перец, соль

Сельдь нарезать мелкими кусочками. Отварной картофель, свеклу и морковь нарезать мелкими кубиками, огурцы – тонкими ломтиками. Лук мелко нарубить. Все компоненты соединить, добавить соль, перец, заправить растительным маслом и лимонным соком, аккуратно перемешать.

Супы

Суп-пюре из тыквы

300 г мякоти тыквы, 2 средние картофелины, 1 морковь, 1 луковица, растительное масло, зелень, нежирная сметана, соль

Тыкву, картофель и морковь очистить, нарезать, выложить в кастрюлю и залить водой. Варить 20 мин при слабом кипении. Измельчить массу в блендере до состояния пюре, вернуть в кастрюлю. Добавить лук, обжаренный в масле, посолить и,

помешивая, прогреть. Суп подавать горячим, посыпав зеленью и заправив сметаной.

Постная чечевичная похлебка

2,5 л воды, 500 г чечевицы, 250 г моркови, 2 луковицы, молотый черный перец, соль

Чечевицу промыть, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 2,5 ч. Морковь и лук очистить, мелко нарезать, положить в кастрюлю к чечевице. Варить 30 мин, часто помешивая. Суп протереть через сито, посолить, поперчить. Если похлебка очень густая, добавить воду; если жидкая – можно добавить ложку манной крупы и проварить 10 минут.

Суп-пюре из кабачков

2 стакана воды, 1 средний кабачок, 2 картофелины, 1 морковь, 2 луковицы, зелень, 100 г сыра, растительное масло, соль, специи

Лук мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить тертую морковь, обжарить все вместе. Картофель и кабачки нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 15 мин. Добавить обжаренные овощи, варить 5 мин. После этого переложить все ингредиенты в блендер и измельчить. Суп вылить в кастрюлю, довести до кипения, добавить специи и соль. Подавать, посыпав зеленью и тертым сыром.

Борщ летний

1 свекла, 350 г белокочанной капусты, 300 г картофеля, 70 г томатной пасты, 100 г сметаны, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, зелень укропа и петрушки, соль

Свеклу очистить, нашинковать тонкими брусочками, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 40 мин. Добавить нашинкованную капусту и нарезанный кубиками картофель, варить 10 мин. Посолить, положить томатную пасту и сметану, варить 15 мин. Муку обжарить в сливочном масле, положить в борщ, варить 5 мин и снять с огня. Дать борщу настояться 10 мин. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Картофельный суп-пюре с грибами

40–50 г сушеных грибов, 7–8 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, зелень укропа или петрушки, молотый черный перец, соль

Грибы замочить на 2–4 ч, отварить в той же воде, вынуть шумовкой. Бульон процедить. Грибы промыть, нарезать, обжарить в растительном масле вместе с нарезанными морковью и луком, посолить. Картофель очистить, отварить отдельно, размять в пюре. Добавить грибной бульон, доведя пюре до консистенции жидкой сметаны. Поставить на огонь, добавить обжаренные грибы с овощами, приправить солью и перцем, варить 3 мин. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Грибной суп с вермишелью

40–50 г сушеных грибов, 100–150 г вермишели или лапши, 1–2 моркови, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, зелень укропа или петрушки, соль

Грибы замочить на 2–4 ч, отварить в той же воде, вынуть шумовкой. Бульон процедить. Грибы промыть, нарезать, обжарить в растительном масле вместе с нарезанным луком, посолить. Грибной бульон довести до кипения, опустить в него натертую на крупной терке морковь, варить 10 мин. Затем добавить вермишель и грибы с луком, приправить солью, варить примерно 7—10 мин (до готовности вермишели). Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Суп-пюре из спаржи

500 мл воды, 300 г спаржи, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. муки, соль

У стручков спаржи срезать кончики, обжарить их в растительном масле. Остальную спаржу нарезать, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить до мягкости. Готовую спаржу вынуть шумовкой и протереть. Бульон процедить, довести до кипения, всыпать муку, варить, помешивая, 2 мин. Добавить обжаренную спаржу и пюре из спаржи, варить 2 мин. Посолить, заправить лимонным соком и снять с огня.

Суп из сушеного гороха

2,5 л воды, 400 г сушеного гороха, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, гренки из ржаного хлеба, соль

Горох замочить на 2–3 ч, затем отварить в той же воде. Когда горох станет мягким, добавить нарезанную морковь, варить 20 мин. Лук нашинковать, обжарить в масле, положить в суп, посолить, варить 5 мин. Подавать с гренками, посыпав зеленью.

Суп с молодым зеленым горошком

1,5 л воды, 300 г картофеля, 300 г зеленого горошка, 1 морковь, 1 лук-порей, зелень укропа или петрушки, соль

Картофель и морковь нарезать, положить в кипящую воду, варить 10 мин. Добавить нашинкованный лук-порей, посолить, варить 5 мин. Затем добавить зеленый горошек, варить 2–3 мин и снять с огня. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Суп «Эликсир молодости»

2 л воды, 4 картофелины, 1 кочан цветной капусты, пучок зеленого лука, зелень петрушки и укропа, 2 ст. л. растительного масла, соль

Картофель очистить, отварить, размять в пюре. В кастрюле вскипятить воду, положить соцветия капусты, посолить, варить

5 мин. Добавить картофельное пюре, заправить растительным маслом, довести до кипения и снять с огня. Положить нарубленную зелень и дать настояться 10 минут.

Суп с брюссельской капустой

2 л вторичного мясного бульона, 10 кочанчиков брюссельской капусты, 2 картофелины, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 луковица, зелень петрушки, лавровый лист, черный молотый перец, соль

Бульон довести до кипения, положить нарезанный картофель, варить 5 мин. Кочанчики брюссельской капусты разрезать пополам, положить в кастрюлю к картофелю, варить 5 мин. Добавить нарезанные болгарский перец, морковь, лук, положить лавровый лист, посолить, поперчить, варить 10 мин. Всыпать зелень, снять суп с плиты и дать настояться 30 минут.

Суп с крапивой

2 л вторичного мясного бульона, 1 пучок молодой крапивы, 5 картофелин, 1 болгарский перец, 1 помидор, 1 морковь, 1 луковица, зелень петрушки или укропа, растительное масло, обезжиренный натуральный йогурт, молотый черный перец, соль

В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель. Морковь и лук нарезать, обжарить в растительном масле. Добавить болгарский перец и помидор, тушить около 5 мин. Крапиву перебрать, залить крутым кипятком на 5 мин, затем отжать, нарезать и положить в бульон с картофелем. Добавить тушеные овощи, соль и перец, варить 5 мин. Подавать, посыпав зеленью петрушки и заправив йогуртом.

Ячневый суп

2 л овощного бульона, 2 ст. л. ячневой крупы, 5 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, зелень, растительное масло, соль, специи

Ячневую крупу промыть, положить в кипящий овощной бульон, варить 30 мин. Добавить нарезанный кубиками картофель, варить 10 мин. Морковь и лук нарезать, обжарить в растительном масле, выложить в кастрюлю с супом. Добавить соль, специи, варить 5 мин. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Овсяный суп с яблоками

500 мл воды, 1 стакан овсяной крупы, 2 яблока, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. нежирной сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, корица, молотый черный перец, соль

Овсяную крупу всыпать в кастрюлю с кипящей водой, варить 15 мин. Затем протереть и поставить на огонь. Добавить нарезанные лук и морковь, варить 10 мин. Яблоки очистить, нарезать ломтиками, положить в суп. Добавить лимонный сок, корицу, перец и немного соли, варить 5 мин. Подавать со

сметаной.

Суп с листьями одуванчика

1,5 л вторичного мясного бульона, 70 г листьев одуванчика, 80 г картофеля, 80 г моркови, 60 г репчатого лука, зелень петрушки, обезжиренный йогурт, лавровый лист, соль

Молодые листья одуванчика перебрать, залить подсоленной холодной водой на 30 мин, чтобы ушла горечь. Затем промыть и мелко нарубить. Картофель нарезать, положить в кастрюлю с кипящим бульоном, варить 5 мин. Добавить нарезанные морковь и лук, положить лавровый лист, соль, варить 10 мин. Затем добавить листья одуванчика, варить 5 мин и снять с огня. Подавать, посыпав зеленью петрушки и заправив йогуртом.

Суп «Грибная фантазия»

2 л воды, 100 г белых грибов, 4 картофелины, 300 г цветной капусты, 1 луковица, зелень укропа, петрушки, сельдерея, базилика, растительное масло, обезжиренный йогурт, соль

Грибы очистить, промыть, нарезать мелкими кубиками. Репчатый лук мелко нашинковать, обжарить вместе с грибами в масле, выложить в кастрюлю с подсоленной кипящей водой. Добавить нарезанный картофель, варить 10 мин. Затем положить соцветия капусты, зелень, варить 5–7 мин. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью и заправив йогуртом.

Овощной суп на вторичном мясном бульоне

2–2,5 л вторичного мясного бульона, 2 картофелины, 1/4 кочана белокочанной капусты, 1/4 кабачка, 2 моркови, 1 луковица, 6 ст. л. консервированного зеленого горошка, 3 ст. л. рубленой зелени, обезжиренный йогурт, соль

Бульон довести до кипения. Добавить нарезанный картофель, варить 5 мин. Положить нашинкованные лук и морковь, варить 5 мин. Добавить капусту и нарезанный кубиками кабачок, варить 7 мин. Затем положить зеленый горошек, посолить, варить 2 мин. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью и заправив обезжиренным йогуртом.

Овощной суп с кольраби

2,5 л воды, 350 г кольраби, 100 г свеклы, 200 г репы, 150 г помидоров, 100 г болгарского перца, 120 г моркови, 150 г репчатого лука, зелень петрушки, 50 мл обезжиренного йогурта, соль, белый перец

Свеклу очистить, нарезать, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 40 мин. Добавить нарезанную кольраби, морковь и репчатый лук, варить 5 мин. Затем положить нарезанную репу, помидоры и болгарский перец, посолить, поперчить, варить 10 мин. Подавать, посыпав зеленью петрушки и заправив йогуртом.

Рыбный суп с цукини

6 стаканов воды, 500 г филе морской рыбы (минтая, трески, хека), 4 молодых цукини, 2–3 картофелины, 2–3 помидора, 2 моркови, 1 луковица, 1 стебель черешкового сельдерея, 2 яйца, 5 ст. л. растительного масла, сок 2 лимонов, 1/4 ч. л. шафрана, корица, молотый черный перец, соль

Рыбное филе нарезать кубиками, полить лимонным соком, посолить и поместить в холодильник на 30–40 мин. В кастрюле разогреть растительное масло, слегка обжарить нарезанные лук и морковь. Добавить нарезанный кубиками картофель, цукини и сельдерей, слегка обжарить все вместе и влить кипящую воду. Добавить шафран, корицу, соль и перец, довести до кипения. Помидоры очистить от кожицы и семян, нарезать, положить в суп. Туда же положить нарезанную рыбу, варить 15 мин. Несколько ложек чистого бульона отлить в чашку, остудить, добавить яйца, хорошо взбить и аккуратно тонкой струйкой влить в суп, перемешивая. Довести суп до кипения и снять с огня.

Овощной суп с рисом

2,5 л вторичного мясного бульона, 4 ст. л. риса, 4 картофелины, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени, соль

Бульон довести до кипения. Добавить нарезанный картофель, варить 5 мин. Затем положить промытый рис, нарезанные морковь, корень петрушки и лук, варить 15 мин. Посолить по вкусу, дать настояться 10 мин. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Холодный суп из моркови и кефира

4 моркови, 500 мл 1 %-го кефира, 1 ст. л. меда

Морковь очистить, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Залить кефиром, добавить мед и перемешать.

Уха «Домашняя»

2 окуня, 50 г риса, 6–7 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, сливочное масло, зелень базилика, тмин, соль

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, разрезать на порционные кусочки, положить в кастрюлю с водой, довести до кипения. Добавить нарезанный кубиками картофель, варить 5 мин. Затем положить промытый рис, нарезанные морковь и лук, добавить тмин, соль, варить 10 мин. Уху заправить сливочным маслом, положить нарезанную зелень и снять с огня.

Уха с фрикадельками

4 стакана воды, 400 г филе белой рыбы, 2 картофелины, 2 ч. л. манной крупы, 2 ст. л. муки, 2 яичных белка, 2 ст. л. молока, зелень, соль

Филе рыбы пропустить через мясорубку, добавить яичный

белок, молоко, соль и муку. Сформовать фрикадельки. В кастрюле вскипятить воду, положить нарезанный кубиками картофель, варить 5 мин. Всыпать манную крупу, тщательно перемешивая, чтобы не образовалось комков, довести до кипения. Посолить, положить фрикадельки и варить 15 мин. Подавать, посыпав зеленью.

Окрошка на фруктовом настое

150 г отварного картофеля, 200 г свежих огурцов, 1 отварное яйцо, листья салата, зелень петрушки и укропа, 100 мл обезжиренного йогурта, 1 ч. л. сахара, лимонный сок

Для настоя: 500 мл воды, 200 г яблок или 50 г сухофруктов

Для настоя нарезанные фрукты залить горячей водой, довести до кипения и настаивать под крышкой 3–4 ч. Отварной картофель нарезать кубиками, свежие огурцы – маленькими тонкими ломтиками. Листья салата и зелень мелко нашинковать. Белок отварного яйца мелко нарубить, а желток размять и смешать с йогуртом. Подготовленные продукты залить фруктовым настоем, добавить сахар и лимонный сок.

Молочный суп «Снежное утро»

200 мл нежирного молока, 50 г муки, 1 яйцо, 7 г сливочного масла, сахар

Муку смешать с яйцом до получения теста однородной консистенции. Тесто накрыть полотенцем и оставить в теплом месте на 15–20 мин. Затем раскатать в тонкий пласт, посыпать мукой и нарезать тонкими полосками. Получившуюся лапшу выложить на противень, подсушить на воздухе в течение суток. Готовую лапшу отварить в кипящей подсоленной воде, вынуть шумовкой, промыть. Молоко довести до кипения, положить лапшу, сахар и сливочное масло. Как только суп закипит, снять с огня, дать постоять 5 мин и сразу же подать на стол.

Молочный суп с земляникой

500 мл молока, 150 г земляники, 30 г сахара, 1 яичный желток, 15 г картофельного крахмала

Яичный желток растереть с сахаром и крахмалом, добавить 25 мл молока. Оставшееся молоко довести до кипения, ввести яично-крахмальную массу, непрерывно помешивая, варить 2 мин, снять с огня и немного охладить. Добавить половину промытой земляники, протереть все вместе через сито. Подавать, положив в суп оставшиеся целые ягоды. Вместо земляники можно использовать малину, клубнику и другие сладкие ягоды. К супу можно подать печенье или гренки.

Молочный суп-пюре из кабачков

130 мл молока, 300 мл овощного бульона, 200 г кабачков, 5 г муки, 10 г сливочного масла, соль

Очищенные кабачки нарезать ломтиками, припустить в сотейнике с добавлением молока до мягкости. Массу протереть, добавить овощной бульон, довести до кипения. Всыпать муку, посолить, прогреть на медленном огне, заправить сливочным маслом и снять с огня.

Молочный суп с тыквой и манной крупой

350 мл молока, 100 мл воды, 100 г тыквы, 25 г манной крупы, 10 г сливочного масла, 15 г сахара

Тыкву очистить, нарезать небольшими кусочками, тушить с добавлением воды до готовности. Затем протереть вместе с жидкостью. В отдельной кастрюле вскипятить молоко, всыпать манную крупу, варить 10 мин. Добавить протертую тыкву, сахар, варить 5 мин. Заправить сливочным маслом и снять с огня.

Морковный суп-пюре с молоком

500 мл молока, 1 л воды, 500 г моркови, 70 г манной крупы, 1 яйцо, 15 г сливочного масла, 10 г сахара

Морковь отварить, очистить, натереть на мелкой терке. В кипящую воду при непрерывном помешивании всыпать манную крупу, варить 5—10 мин. Добавить тертую морковь и сахар, тщательно перемешать, довести до кипения. Яйцо взбить с молоком, влить в суп, помешивая, довести до кипения и сразу же снять с огня. Готовый суп заправить сливочным маслом. Отдельно можно подать печенье или гренки.

Фруктовый суп с рисом

2 л воды, 1 стакан риса, 150 г чернослива, 150 г кураги, 150 г изюма, 3–5 плодов инжира, сахар

Рис перебрать, промыть, залить кипятком, отварить до мягкости, откинуть на дуршлаг, промыть. Чернослив, курагу, изюм и инжир тщательно промыть, нарезать, опустить в кипящую воду, добавить сахар, варить 10 мин. Положить в суп готовый рис, довести до кипения и снять с огня. Фруктовый суп можно подавать в горячем или холодном виде.

Фасолевый суп-пюре с молоком

500 мл обезжиренного молока, 250 г фасоли, 1 морковь, 1/2 луковицы, 10 г сливочного масла, соль

Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде на 3 ч. Затем положить в кастрюлю, залить водой, варить 40–50 мин. Добавить нарезанные морковь и репчатый лук, варить 30 мин. Всю массу вместе с отваром протереть через сито, развести горячим молоком, довести до кипения, посолить. Суп заправить сливочным маслом и снять с огня. Вместо фасоли можно использовать горох.

Холодник

1,5 л кваса или свекольного отвара, 500 мл воды, 300–400 г

отварной свеклы, 200 г свежих огурцов, 100 г зеленого лука, зелень укропа, лимонный сок, сахар, соль

Хлебный, свекольный квас или охлажденный свекольный отвар разбавить охлажденной кипяченой водой. Добавить нарезанные тонкой соломкой свеклу и огурцы, мелко нарезанный лук, укроп, соль, сахар и лимонный сок. Подавать охлажденным.

Молочный суп с кабачками и картофелем

500 мл молока, 500 мл воды, 250 г картофеля, 300 г кабачков, 10 г сливочного масла, соль, зелень

Картофель нарезать, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 10 мин. Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать, положить в кастрюлю к картофелю, варить 5 мин. Влить кипящее молоко, добавить сливочное масло, посолить, варить 5 мин. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Суп-пюре из риса с курагой

3–4 стакана воды, 150 г риса, 250 г кураги, 50 г сахара, 100 мл сливок

Рис промыть, отварить до готовности. Курагу промыть, положить в кастрюлю, влить кипящую воду и оставить на 3–4 ч. Затем добавить сахар, варить 20 мин. Готовую курагу вынуть шумовкой, пропустить через мясорубку. Отвар процедить, добавить пюре из кураги, отварной рис, довести до кипения и охладить. Подавать, положив в каждую порцию взбитые сливки.

Молочный рисовый суп-пюре с облепихой

300 мл молока, 100 мл воды, 1 ст. л. риса, 2 ч. л. облепихи, 1 ч. л. сахара

Рис залить водой, отварить до полуготовности. Влить молоко, добавить сахар, варить на слабом огне до полного разваривания риса. Готовый суп протереть, довести до кипения, добавить ягоды и варить 5 минут.

Суп из кураги с рисом

100 мл молока, 500 мл воды, 80 г кураги, 20 г риса, 15 г сахара

Рис отварить. Курагу тщательно промыть, нарезать, залить кипятком, добавить сахар, накрыть крышкой и настаивать 2–3 ч. Добавить отварной рис и охлажденное кипяченое молоко. Подавать на стол холодным.

Суп яблочный на отваре шиповника

500 мл воды, 20 г шиповника, 200 г яблок, 50 г сухариков из белого хлеба, 25 г сахара, корица на кончике ножа

Шиповник залить кипятком, варить под крышкой 5 мин, после чего настаивать 3–5 ч. Отвар процедить, довести до кипения. Добавить мелко нашинкованные или тертые яблоки, сахар, корицу, варить 3 мин. Охладить. Подавать с сухариками из белого хлеба.

Курица под соусом «Жар-птица»

300 г куриного филе, 100 г ананасов, 450 г яблок, 50 г сыра моцарелла, 15 г зелени (тимьяна, сельдерея), 200 мл нежирного йогурта, 10 мл оливкового масла, лимонный сок, молотый черный перец, соль

Филе вымыть, разрезать на порции, выложить в форму для запекания, посолить, поперчить, полить лимонным соком. Яблоки очистить, нарезать крупными дольками. Ананас нарезать четвертькольцами толщиной 1 см. Для соуса смешать йогурт с оливковым маслом. Яблоки и ананасы выложить поверх курицы, залить соусом. Запекать в духовке 30 мин. Затем посыпать рубленой зеленью и тертым сыром, запекать еще 25 минут.

Перец фаршированный

500 г куриного филе, 1/3 стакана риса, 8 болгарских перцев, 4 помидора, 2 моркови, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, молотый черный перец, соль

Рис отварить до полуготовности. Куриное филе пропустить через мясорубку. Добавить отварной рис, 1 мелко нарубленный помидор (без кожицы), нашинкованную морковь, лук и чеснок. Посолить, поперчить, перемешать. У болгарских перцев срезать верхушку, удалить сердцевину, опустить в кипяток на 1 мин. Начинить перцы приготовленным фаршем, установить в посуду с толстыми стенками. Влить немного воды и добавить сок из 3 помидоров. Готовить на медленном огне 40 минут.

Куриный рулет с овощами

500 г куриного мяса, 6 соцветий брокколи, 200 г стручковой фасоли, 1 яйцо, молотый черный перец, соль, пряные травы

Стручковую фасоль отварить в течение 3 мин. Мясо вместе с брокколи пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, перец, перемешать. Выложить полученный фарш на лист фольги. Сверху распределить стручковую фасоль и посыпать пряными травами. Аккуратно свернуть рулет. Запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 30–40 минут.

Запеканка «Телячьи нежности»

300 г телятины, 1 баклажан, 3 картофелины, 3 помидора, 1 морковь, 1 луковица, 10 мл оливкового масла, 7 г зелени (тимьяна, эстрагона, базилика), соль

Телятину очистить от пленок, костей и жира. Мясо залить холодной водой, отварить до полуготовности, нарезать порционными кусочками. Картофель отварить в подсоленной воде до полуготовности, нарезать небольшими кубиками, смешать с мясом. Баклажан и помидоры нарезать кружочками.

Лук и морковь нашинковать. Форму смазать маслом, выложить мясо с картофелем, затем слоями уложить репчатый лук, морковь, баклажан, помидоры. Посолить, посыпать зеленью, полить оливковым маслом. Запекать в духовке 40 минут.

Телятина в кисло-сладком соусе

300 г телятины, 50 г яблок, 30 г чернослива, 20 г изюма, зелень укропа, 200 мл овощного отвара, 30 г сметаны, 5 г сливочного масла, 10 г муки, соль

Мясо отварить, нарезать кусочками. Яблоки очистить, нарезать. Чернослив и изюм тщательно промыть. В кастрюле разогреть масло, положить мясо, сверху выложить яблоки и сухофрукты. Муку развести в овощном отваре, добавить сметану, влить в кастрюлю, довести до кипения, посолить, закрыть крышкой и тушить 15 мин. Подавать, посыпав зеленью.

Жаркое из говядины

400 г говядины, 2 моркови, 2 корня петрушки, соль

Мясо вымыть, выложить на сухую, хорошо разогретую сковороду с антипригарным покрытием, подрумянить на сильном огне с обеих сторон. Слегка посолить, добавить немного воды и тушить на слабом огне под крышкой 40 мин. Добавить тертую морковь и корень петрушки, тушить 30 мин, доливая воду по мере необходимости. Готовое мясо вынуть, нарезать. Образовавшийся в сковороде соус протереть, заправить солью, полить им мясо.

Голубцы с мясом

250 г говядины, 7 листьев капусты, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, овощной отвар, лимонный сок, соль

Листья капусты положить в кипящую, слегка подсоленную воду, варить не более 5 мин. Вынуть, дать остыть. Мясо пропустить через мясорубку. Добавить нарезанный лук, соль, перемешать. Приготовленный фарш выложить на листья капусты, завернуть конвертами. Голубцы уложить в кастрюлю, полить овощным отваром, добавить томатную пасту, тушить на слабом огне 40 мин. Перед подачей на стол полить соком лимона.

Бефстроганов

400 г мяса, 1 луковица, 10 г томатной пасты, 10 г муки, 20 г сметаны, 250 мл овощного отвара, 5 г сливочного масла, соль

Подготовленное мясо нарезать ломтиками толщиной около 0,5 см и длиной 5 см. Выложить на раскаленную сковороду с маслом, слегка обжарить, затем переложить в кастрюлю и залить овощным отваром, чтобы он слегка покрывал мясо. Добавить мелко нарубленный лук, томатную пасту, плотно закрыть крышкой и тушить бефстроганов до готовности. Добавить муку, смешанную со сметаной, посолить, тушить еще 10 минут.

Картофельная запеканка с мясом

200 г мяса, 300 г картофеля, 15 г репчатого лука, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, соль

Мясо отварить, пропустить через мясорубку. Добавить мелко нарубленный лук. Картофель отварить, размять в пюре, добавить сливочное масло, взбитое яйцо, хорошо перемешать. В форму, смазанную маслом, выложить 2/3 картофельного пюре, разровнять. Сверху ровным слоем выложить мясо, а на него – оставшийся картофель. Посолить, смазать маслом, поставить в духовку. Запекать 30 минут.

Язык отварной под сметанным соусом с хреном

250 г языка, 3 ст. л. консервированного горошка, 2 ст. л. сметаны, 1/2 корня хрена, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, молотый черный перец, соль

Язык промыть, опустить в холодную воду, варить до готовности. Отварной язык очистить от кожицы, нарезать, выложить на блюдо. Для соуса хрен очистить, натереть на терке, залить кипятком, затем отжать. Добавить лимонный сок, сахар, соль, сметану, перемешать. Язык полить соусом. Подавать с зеленым горошком.

Бифштекс с луком

200 г говяжьей вырезки, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль

Мясо отбить, придав ему форму блина. Выложить в кастрюлю, залить водой, закрыть крышкой и варить 5–7 мин. Вынуть мясо, слегка обсушить и обжарить в оливковом масле с двух сторон, посолить. Отдельно обжарить лук. Бифштекс посыпать обжаренным луком и подать на стол.

Картофельный рулет с мясом

300 г мяса, 5 картофелин, 1/2 яйца, 1/2 стакана молока, 2 ст. л. нежирной сметаны, 20 г сыра, сливочное масло, панировочные сухари, соль

Мясо отварить, пропустить через мясорубку. Картофель отварить, размять в пюре, добавить молоко, яйцо, перемешать. Пюре выложить на пищевую пленку, сформовать пласт. Сверху выложить мясо, посолить, свернуть рулет. Выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Запекать в духовке 20 мин. Затем полить сметаной, посыпать тертым сыром и запекать еще 20 минут.

Котлеты с рисом

300 г говядины или телятины, 60 г риса, 40 мл обезжиренного молока, растительное масло, соль

Рис отварить до готовности, протереть через сито. Мясо пропустить через мясорубку 3–4 раза. Добавить рис, молоко, соль,

тщательно взбить. Сформовать котлеты, выложить в смазанную маслом форму, запекать в духовке 40 минут.

Мясное суфле

300 г мяса, 1 яйцо, 50 г батона, 5 г сливочного масла, соль

Мясо отварить, пропустить через мясорубку вместе с хлебом. Добавить соль, яичный желток и взбитый в густую пену белок. Массу выложить в глубокую форму, смазанную сливочным маслом, и запекать в духовке до образования румяной корочки.

Паровые котлеты с овощами

300 г говядины, 50 г цветной капусты, 50 г моркови, 50 г творога, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, соль

Мясо отварить до готовности. Цветную капусту и морковь припустить в воде до мягкости. Мясо с овощами и творогом пропустить через мясорубку. Посолить, добавить сливочное масло и яйцо. Массу тщательно взбить. Сформовать из нее котлеты и приготовить на пару.

Паровые котлеты из говядины

400 г говядины, 1 яичный белок, 50 г черствого батона, 1/2 стакана молока, 1 ч. л. муки, соль

Мясо дважды пропустить через мясорубку вместе с батоном, размоченным в молоке. Добавить соль, взбитый яичный белок, тщательно перемешать. Сформовать котлеты, запанировать в муке и приготовить на пару.

Паровые тефтели

300 г мяса, 1/2 луковицы, 2 ч. л. нарубленной зелени, 2 ломтика хлеба, 1/4 стакана молока, 1 ст. л. нежирной сметаны, 1 ч. л. растительного масла, соль

Мясо дважды пропустить через мясорубку. Добавить размоченный в молоке хлеб и обжаренный в масле лук, пропустить через мясорубку еще раз, посолить. Сформовать круглые шарики, отварить их на пару. Подавать, полив сметаной и посыпав зеленью.

Заливные фрикадельки из мяса

150 г говядины, 20 г батона, 20 мл молока, 1/4 яйца, соль

Для желе: 170 мл овощного отвара, желатин

Мясо дважды пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке батоном. Добавить соль, яйцо, тщательно взбить. Сделать фрикадельки и отварить их на пару. Желатин залить теплым овощным отваром на 25 мин, затем нагреть на водяной бане, помешивая, до его полного растворения. В форму влить немного остывшей желатиновой смеси, выложить фрикадельки, залить оставшейся смесью. Поместить в холодильник для застывания.

Паровые котлеты с манной крупой

250 г нежирного мяса, 2–3 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. нежирной сметаны, растительное масло, зелень, молотый черный перец, соль

Мясо пропустить через мясорубку, добавить манную крупу, дать ей разбухнуть. Из массы сформовать котлеты, отварить их на пару. Затем выложить в смазанную маслом форму, посолить, поперчить, полить сметаной, посыпать зеленью и запекать в духовке 10 мин.

Зразы с черносливом «Свадебные»

150 г нежирной говядины, 150 г куриного филе, 100 г чернослива, 30 г грецких орехов, 200 г помидоров, 30 г моркови, 50 г репчатого лука, 30 г черствой булочки, 1 яйцо, 25 г сметаны, зелень, 10 г муки, 10 мл оливкового масла, молотый черный перец, соль

Мясо дважды пропустить через мясорубку вместе с размоченной булкой, луком и морковью. Добавить яйцо, соль, перец. Чернослив вымыть, начинить орехами. Из мясного фарша сформовать лепешки, в каждую завернуть чернослив. Помидоры очистить от кожицы, нарезать, тушить в оливковом масле до образования густой однородной массы. Добавить муку, сметану, соль, зелень, влить немного воды, довести до кипения. В приготовленный томатный соус выложить мясные зразы, тушить на медленном огне до готовности (30 мин).

Зразы манные с мясом

80 г отварного мяса, 50 г манной крупы, 150 мл молока, 1 яйцо, 10 г муки, 20 г сливочного масла, растительное масло, соль

Молоко довести до кипения, всыпать манную крупу и варить, помешивая, 10 мин. Добавить сливочное масло, остудить, вбить сырое яйцо. Из массы сформовать 2–3 лепешки. Отварное мясо дважды пропустить через мясорубку. Фарш выложить на лепешки, посолить, сформовать зразы, обвалять в муке и обжарить в масле с двух сторон.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Треска под соусом из зеленых помидоров

500 г филе трески, 500 г зеленых помидоров, 3 луковицы, 1 ст. л. рубленого кориандра (или петрушки), 1 маленький зеленый перец чили, 1 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. лимонного сока, соль

Зеленые помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, мелко нарезать. В кастрюлю влить немного воды, положить нарезанные помидоры, довести до кипения и тушить 10 мин.

Лишнюю жидкость слить, помидоры остудить, выложить в чашу блендера, добавить лук, кориандр, перец чили и взбить до однородности. В кастрюле разогреть масло, выложить помидорную массу, посолить по вкусу, довести до кипения и тушить, помешивая, 15 мин. Рыбу полить лимонным соком, посолить, оставить на 15 мин. Затем выложить в форму, залить приготовленным соусом и запекать в духовке 30 минут.

Рыба с овощами

700 г рыбы (треска, судак, щука, лещ), 250 г моркови, 200 г корня сельдерея, 120 г корня петрушки, зеленый лук, зелень укропа, соль

Рыбу очистить, вымыть, разрезать на куски. Овощи нарезать соломкой, выложить в сотейник, слегка припустить в воде до полуготовности. К овощам положить рыбу, посолить и тушить на слабом огне 40 мин. Перед подачей посыпать зеленым луком и укропом.

Рыба, запеченная в пергаменте

700 г рыбы (судак, щука, лещ), соль, молотый черный перец

Рыбу очистить, вымыть, слегка натереть солью и перцем, завернуть в пергаментную бумагу. Выложить на противень и запекать в разогретой духовке 1 час.

Плов с креветками «Посейдон»

350 г очищенных креветок, 150 г риса, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 луковица, 100 г морской капусты, 50 г консервированной кукурузы, 20 г консервированного зеленого горошка, 10 мл оливкового масла, зелень (тимьян, эстрагон, базилик), соль

Рис отварить в подсоленной воде до полуготовности. Креветок отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать средними кусочками. Репчатый лук, морковь, болгарский перец очистить, нарезать и припустить в оливковом масле с добавлением небольшого количества воды. Добавить отварной рис, креветок, тушить на слабом огне 10 мин. Добавить морскую капусту, консервированный горошек, кукурузу, посолить, аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Треска, запеченная в соусе бешамель

250 г филе трески, 1 ст. л. растительного масла, соль

Для соуса: 1 ч. л. муки, ¾ стакана молока

Филе трески отварить в чуть подсоленной воде в течение 2–3 мин. Для соуса молоко довести до кипения. Муку развести в 1 ст. л. холодного молока, влить в кипящее молоко, варить 2 мин. Отварную треску выложить в форму, смазанную маслом, залить соусом и запекать в духовке 30 минут.

Щука с томатным соусом

1 кг щуки, 500 г помидоров, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, зелень, 2 ст. л. муки, 20 г сливочного масла, лавровый лист, молотый черный перец, щепотка сахара, соль

Рыбу очистить, удалить кости, посолить, поперчить, поместить в холодильник. Из головы, хвоста и плавников сварить бульон с добавлением лука, кореньев, моркови, лаврового листа и перца. Готовый бульон процедить, опустить в него подготовленную рыбу, посолить, варить 15–20 мин. Для томатного соуса помидоры протереть через сито, тушить в масле 5 мин. Добавить муку, перемешать, разбавить рыбным бульоном, добавить по вкусу соль, сахар, варить на медленном огне 20 мин. Готовый соус процедить. Подавать рыбу, полив соусом и посыпав зеленью.

Рыба, запеченная с помидорами и сыром

600 г филе нежирной рыбы, 1 помидор, 1 зубчик чеснока, 50 г сыра моцарелла, 3 ст. л. нежирной сметаны, зелень, лимонный сок, молотый черный перец, соль

Рыбу разрезать на небольшие кусочки, полить соком лимона, посолить, поперчить. Выложить в форму для запекания, смазать сметаной и посыпать мелко нарубленным чесноком. Помидор нарезать тонкими полукруглыми ломтиками, выложить на рыбу. Посыпать зеленью и тертым сыром. Запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 30 минут.

Тефтели «Атлантида»

100 г филе морской рыбы, 150 г филе кальмара, 150 г отварного крабового мяса, 100 г куриного филе, 100 г риса, 50 г репчатого лука, 30 г моркови, 50 г морской капусты, 30 г черствой булочки, 1 яйцо, 300 г помидоров, 30 мл оливкового масла, 15 г зелени базилика, соль

Рис отварить. Филе кальмара замочить в воде на 30 мин, затем удалить покрывающую оболочку и отварить в кипящей подсоленной воде 2 мин. Мясо кальмара пропустить через мясорубку вместе с крабовым мясом, рыбным и куриным филе. Добавить тертую морковь, рубленую морскую капусту, лук, размоченную булочку и отварной рис. Приготовленную массу снова пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, тщательно перемешать. Сформовать круглые тефтели небольшого размера. Для соуса помидоры протереть через сито, тушить в масле до образования густой однородной массы. Влить кипящую воду, посолить по вкусу, добавить зелень. Тефтели опустить в кипящий соус и тушить, прикрыв крышкой, до полной готовности (15 мин).

Рыба заливная

500 г рыбы (щука, судак, лещ), 450 г кореньев, лавровый лист, 10 г желатина, соль, лимонный сок

Рыбу очистить, вымыть, нарезать. Из головы, хвоста и плавников сварить бульон с добавлением кореньев. Бульон процедить, довести до кипения, положить нарезанную рыбу, лавровый лист, соль и варить на слабом огне 20 мин. Снять с огня и остудить, не вынимая рыбу из бульона. Готовую рыбу выложить на блюдо. Бульон процедить, растворить в нем предварительно замоченный желатин, залить рыбу и поставить в холодильник до полного застывания. Перед подачей полить лимонным соком.

Форель с кедровыми орешками и лимоном

1 тушка форели, 2 ст. л. кедровых орешков, 1/2 лимона, оливковое масло, 1 ч. л. молотого имбиря, 1 ч. л. корицы, соль

Растереть кедровые орешки в кашицу, добавить корицу и имбирь, смешать с оливковым маслом. На рыбе сделать несколько поперечных надрезов глубиной 1 см, натереть снаружи и внутри ореховой массой. В разрезы вложить ломтики лимона, посолить. Завернуть рыбу в фольгу и запекать в духовке при температуре 200 ˚С в течение 40–50 минут.

Треска с чечевицей

700 г филе трески, 250 г зеленой чечевицы, 450 мл куриного бульона, 1 лавровый лист, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, оливковое масло, соль

Чечевицу положить в кипящий куриный бульон, добавить лавровый лист, варить 30 мин. Филе рыбы разрезать на порции, запекать в духовке при температуре 200 ˚С в течение 20 мин. Выложить чечевицу на блюдо, полить оливковым маслом, сверху положить рыбу, посолить и посыпать зеленью.

Персики, запеченные с красной рыбой

300 г филе лососевой рыбы (кеты или форели), 3 персика, 60 г репчатого лука, 15 г муки, 60 г нежирной сметаны, 5 г сливочного масла, сок 1/2 лимона, соль

Филе разрезать на порционные кусочки, посолить. Персики очистить от кожицы, разрезать пополам, вынуть косточки. Рыбу выложить в форму для запекания, смазанную сливочным маслом. На рыбу положить кольца репчатого лука, сверху распределить половинки персиков. Сметану перемешать с мукой, полить рыбу. Запекать в духовке 40 мин. Подавать, полив лимонным соком.

Форель с апельсинами

400 г филе нежирной форели, 1 апельсин, соль, корица, имбирь, мускатный орех, сливочное масло

Филе форели разрезать на порционные куски. Апельсин очистить от кожуры, из одной половины отжать сок, вторую половину нарезать тонкими ломтиками. Выложить форель в

форму, смазанную маслом, полить апельсиновым соком, посолить, добавить пряности. Сверху распределить ломтики апельсинов, влить в форму немного воды. Запекать в духовке около 50 минут.

Скумбрия, запеченная в фольге

4 тушки скумбрии, 1 луковица, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки, 1 ч. л. измельченной зелени базилика, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 лимона, молотый черный перец, соль

Скумбрию очистить, выпотрошить и промыть. Растительное масло смешать с соком лимона, зеленью петрушки и базиликом, добавить соль и молотый черный перец. Смазать полученной массой тушки рыбы, выложить на листы фольги, посыпать рубленым луком. Завернуть фольгу так, чтобы сок при жарке не вытек. Запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 40 минут.

Картофельный рулет с рыбой

200 г филе рыбы, 4–6 картофелин, 1/2 луковицы, зелень, 1/3 лимона, соль, растительное масло, панировочные сухари

Для соуса: 1 ч. л. масла, 1 ч. л. муки, 2 ст. л. сметаны

Филе рыбы отварить, пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленный репчатый лук. Картофель отварить, размять в пюре, выложить на пищевую пленку, разровнять. Сверху выложить рыбный фарш и аккуратно свернуть рулет. Для соуса муку обжарить в масле, добавить сметану, перемешать. Рулет выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Поверхность рулета полить сметанным соусом. Запекать в духовке 30 мин. Готовый рулет полить лимонным соком, посыпать зеленью и подать на стол.

Рыбные котлеты

500 г филе хека или минтая, 1 луковица, 75 г булки, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

Филе рыбы пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, размоченной и отжатой булкой. Добавить соль, перец, перемешать. Сформовать котлеты, запанировать в муке, слегка обжарить в растительном масле с двух сторон. Влить немного воды, закрыть крышкой и тушить 20 минут.

Свекольные зразы с кальмарами

200 г отварной свеклы, 1 яичный белок, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. нежирной сметаны, 1 ст. л. растительного масла, молотые сухари, соль

Для начинки: 100 г филе кальмаров, 100 г лука, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль

Для начинки филе кальмаров отварить, пропустить через мясорубку. Затем обжарить в масле вместе с мелко нарубленным

луком. Добавить нарезанную зелень петрушки, слегка посолить и перемешать. Отварную свеклу натереть на мелкой терке, отжать лишний сок, добавить яичный белок, муку, немного соли, перемешать. Из свекольной массы сформовать лепешки, на каждую положить немного начинки. Завернуть края, придав лепешкам овальную форму, и запанировать в молотых сухарях. Обжарить в масле с обеих сторон. Затем выложить в сотейник и запекать в духовке, разогретой до 220 °С, 10 мин. При подаче на стол полить сметаной.

Рыбная колбаска

700 г филе нежирной рыбы (треска, щука, судак, карп, лещ), 400 г кореньев, 50 г батона, 1/2 стакана обезжиренного молока, 1 яичный белок, соль

Из кореньев приготовить отвар. Филе рыбы без кожи пропустить через мясорубку вместе с булкой, размоченной в молоке. Добавить соль, взбитый белок, перемешать. Из массы сформовать колбаску, плотно завернуть ее в марлю, концы прочно завязать нитками, положить в кипящий овощной отвар. Варить на слабом огне 45 мин. Вынуть, охладить, снять марлю. Подавать, разрезав на небольшие порции.

Запеканка из салаки с картофелем

500 г салаки, 300 г картофеля, 1 луковица, 2 ст. л. муки, растительное масло, зелень укропа, соль

Салаку выпотрошить (надрезать брюшко, удалить голову вместе с внутренностями), промыть, обвалять в муке, слегка обжарить в растительном масле. Картофель очистить, отварить, нарезать кружочками. Лук нарезать кольцами. Форму смазать маслом, выложить слоями кружочки картофеля, обжаренную салаку и лук. Последовательность можно повторить. Запекать в духовке 15 мин. Подавать, посыпав нарезанной зеленью укропа.

Рыбные фрикадельки

700 г рыбы, 450 г кореньев, 50 г батона, 1/2 стакана молока, 1 яичный белок, соль

Из кореньев приготовить отвар. Филе рыбы без кожи пропустить через мясорубку вместе с булкой, размоченной в молоке. Добавить соль, взбитый белок, перемешать. Из массы сформовать небольшие фрикадельки, положить в кипящий овощной отвар. Варить на слабом огне 20 минут.

Кальмары по-строгановски

100 г филе кальмаров, 1 луковица, 1 ч. л. томатного пюре, 2 ч. л. муки, 20 г нежирной сметаны, 1 ч. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль

Кальмаров отварить 2 мин, нарезать соломкой, слегка обжарить в растительном масле вместе с нашинкованным луком.

Добавить сметану, томатное пюре, муку и, помешивая, тушить до загустения (5 мин). Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Блюда из овощей и круп

Омлет с морковью

1 морковь, 1 яйцо, 80 мл молока, 5 г сливочного масла, соль

Морковь натереть на крупной терке, положить в небольшую кастрюлю с разогретым сливочным маслом, плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне до мягкости (20 мин). Во время тушения понемногу подливать молоко, перемешивая морковь. В готовую морковь влить тщательно взбитое яйцо, посолить. Кастрюлю поставить на водяную баню, готовить омлет 7—10 минут.

Гарнир морковный с грибами и черносливом

50 г шампиньонов, 450 г моркови, 50 г репчатого лука, 10 шт. чернослива, 7—10 мл оливкового масла, 20 мл нежирного йогурта, соль

Морковь отварить, очистить, нарезать небольшими кубиками. Шампиньоны и лук нарезать, обжарить в масле, посолить. Чернослив тщательно промыть, нарезать, добавить к шампиньонам, слегка обжарить все вместе. Снять с огня, добавить отварную морковь, заправить йогуртом и перемешать.

Морковный рулет с яблоками

4 моркови, 2 яблока, 1 яйцо, 2 ст. л. манной крупы, 2 ч. л. муки, 2 ч. л. сахара, 2 ст. л. сметаны, растительное масло, молотые сухари

Морковь отварить до полуготовности, натереть на терке. Яблоко очистить, мелко нарезать, соединить с морковью. Добавить манную крупу, перемешать, оставить, чтобы она разбухла. Затем вбить сырое яйцо, перемешать, сформовать рулет, выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Муку смешать со сметаной и сахаром, довести до кипения, полить рулет. Запекать в духовке 30 минут.

Овощное рагу

1 маленький кочан цветной капусты, 3 картофелины, 2 помидора, 2 моркови, 1 луковица, зелень, 1 ст. л. растительного масла, 150 мл овощного отвара, соль

Морковь очистить, мелко нарезать, залить небольшим количеством овощного отвара, тушить под крышкой на слабом огне до полуготовности. Добавить нарезанный картофель и лук, влить отвар, тушить 15 мин. Положить помидоры, тушить 15 мин.

Затем добавить соцветия капусты, тушить 10 мин. Готовое рагу посолить, заправить растительным маслом и перемешать. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Котлеты овощные «Крестьянские»

100 г моркови, 300 г цветной капусты, 70 г яблок, 1 яйцо, 65 г панировочных сухарей, 60 мл обезжиренного молока, нежирная сметана, растительное масло, зелень, соль

Морковь и яблоки очистить, натереть на крупной терке, тушить в молоке на медленном огне, постоянно помешивая, 15 мин. Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной кипящей воде, откинуть на дуршлаг и размять до консистенции пюре. Соединить с морковно-яблочной массой, перемешать, посолить по вкусу. Полученную массу остудить. Добавить яичный желток и взбитый в густую пену белок, тщательно перемешать. Из массы сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях или муке и обжарить в растительном масле до золотистой корочки. Подавать, полив сметаной и посыпав зеленью.

Картофельная бабка, фаршированная грибами

10 картофелин, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, соль

Для начинки: 120 г шампиньонов, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла

Сырой картофель натереть на терке, смешать с мукой, посолить. Для начинки шампиньоны и лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Форму застелить промасленным пергаментом, выложить половину картофельной массы, поверх нее распределить грибную начинку. Сверху выложить оставшийся картофель. Запекать в духовке 45 минут.

Перец, запеченный в духовке

8 болгарских перцев, 1 ч. л. оливкового масла

Болгарский перец очистить от семян, смазать оливковым маслом и выложить на противень, застеленный пергаментом. Запекать в духовке при температуре 180–200 ˚С около 20 минут.

Капустная запеканка

300 г белокочанной капусты, 30 мл молока, 15 г манной крупы, 1 яичный белок, растительное масло, молотые сухари, 1/2 стакана нежирных сливок, 1 ч. л. муки, соль

Капусту мелко нарубить, тушить до готовности с добавлением молока. Помешивая, всыпать манную крупу, проварить до загустения, немного остудить. В теплую капустную массу ввести взбитый яичный белок, посолить, хорошо перемешать. Массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, поставить в духовку. Запекать до

образования румяной корочки (30 мин). Для соуса сливки довести до кипения, всыпать муку, варить до загустения. Готовую запеканку полить соусом.

Баклажаны с помидорами

2 баклажана, 2 помидора, 2 болгарских перца, чеснок, соль, молотый черный перец, лимонный сок

Баклажаны нарезать кружочками, посыпать солью, оставить на 15 мин, затем промыть. Помидоры нарезать круглыми ломтиками, болгарский перец – полукольцами. Овощи выложить в форму слоями, посыпая рубленым чесноком, солью и перцем. Запекать в духовке 30 мин. Подавать, полив лимонным соком.

Икра баклажанная «Заморская»

500 г баклажанов, 200 г кабачков, 300 г помидоров, 3 зубчика чеснока, тимьян, базилик, растительное масло, лимонный сок, молотый черный перец, соль

Баклажаны и кабачки очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками и тушить в растительном масле с добавлением небольшого количества воды в течение 30 мин. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать дольками, тушить в масле до образования густой массы. Добавить рубленую зелень и чеснок. Полученное томатное пюре добавить к овощам, тушить все вместе на слабом огне 10–15 мин. Добавить по вкусу лимонный сок, соль и перец.

Свекла, фаршированная яблоками, рисом и изюмом

4 свеклы, 30 г риса, 2 яблока, 40 г изюма, 50 г нежирной сметаны, 10 г сливочного масла, 1 ч. л. сахара, корица

Свеклу отварить, очистить, аккуратно вырезать сердцевину. Рис отварить. Добавить сливочное масло, сахар, корицу, промытый изюм и мелко нарезанные яблоки, хорошо перемешать. Приготовленной начинкой наполнить свеклу, выложить в форму, полить сметаной. Запекать в духовке 25 минут.

Клецки картофельные с ячневой крупой

12 картофелин, 1 стакан ячневой крупы, 3 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, мука, зелень укропа, соль

Из ячневой крупы и воды сварить густую кашу. Сырой картофель очистить, натереть, отжать сок. Дать соку отстояться, прозрачную жидкость слить, а отстоявшийся крахмал присоединить к картофелю. Добавить ячневую кашу, посолить, перемешать. Сформовать круглые клецки, запанировать их в муке и отварить в подсоленной воде. Репчатый лук нарезать, обжарить в масле. Подавать клецки горячими, посыпав обжаренным луком и зеленью укропа.

Кабачки, запеченные в духовке

2 кабачка, оливковое масло, сметана, зелень, соль

Кабачки нарезать кружочками, смазать оливковым маслом. Выложить в один слой на противень, застеленный пергаментом. Запекать в духовке при температуре 180–200 °С около 20 мин. Готовые кабачки посолить по вкусу. Подавать, полив нежирной сметаной и посыпав рубленой зеленью.

Чечевица с грибами

300 г чечевицы, 20 г сушеных белых грибов, 1 ст. л. тертого корня сельдерея, 1 ст. л. тертого пастернака, 1 ст. л. тертой моркови, 1 ст. л. тертого корня петрушки, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

Чечевицу перебрать, промыть, положить в кастрюлю с кипящей водой. Предварительно замоченные грибы промыть, мелко нарезать, добавить к чечевице. Туда же положить тертые коренья и варить до полной готовности. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле, добавить к готовой чечевице, посолить, поперчить и аккуратно перемешать.

Ризотто с овощами

1,5 л овощного бульона, 150 г риса арборио, 2 моркови, 1 стебель черешкового сельдерея, 200 г консервированной кукурузы, 75 г консервированного горошка, 1 луковица, 30 г пармезана, 1 ч. л. сливочного масла, 1/2 ч. л. итальянской приправы, соль, молотый черный перец, зелень петрушки

Лук, морковь и сельдерей мелко нарезать. В кастрюле разогреть сливочное масло. Положить нарезанные овощи, обжаривать, перемешивая, примерно 8—10 мин. Добавить рис, посыпать итальянской приправой и жарить на медленном огне, хорошо перемешивая, 1 мин. Понемногу вливая кипящий бульон, готовить, перемешивая, 10 мин. Добавить кукурузу, готовить таким же образом 15 мин. Затем добавить горошек, тертый пармезан, соль, перец, перемешать и снять с огня. Подавать, посыпав петрушкой.

Пюре из тыквы и картофеля

300 г тыквы, 300 г картофеля, 120 мл молока, зелень, соль

Тыкву нарезать кубиками, припустить в сковороде до мягкости с добавлением небольшого количества воды, затем протереть. Картофель отварить, размять в пюре, соединить с тыквой. Влить кипящее молоко, посолить, добавить рубленую зелень и тщательно перемешать.

Овощи по-летнему

300 г молодого картофеля, 4 помидора, 4 моркови, 50 г консервированной кукурузы, 60 г спаржи, 2 лука-порея, 1 луковица, 4 стебля зеленого лука, 2 веточки кинзы, 2 веточки петрушки, 1 стакан овощного бульона, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. хереса, 2 ст. л. винного уксуса, тертая цедра и сок 1 лимона,

2 лавровых листа, 1/2 ч. л. кориандра, 1/2 ч. л. сахарной пудры, соль

Картофель очистить, нарезать кубиками, отварить 5 мин, откинуть на дуршлаг. В большой сковороде разогреть масло, положить нарезанную морковь, лук, кукурузу и пассеровать на слабом огне 5 мин. Затем добавить спаржу, лук-порей, зеленый лук, картофель и пассеровать еще 2 мин. Добавить рубленую зелень, херес, уксус, цедру и сок лимона, лавровый лист, кориандр, сахар и соль, влить 1/2 стакана овощного бульона, довести до кипения, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 6–8 мин. Снять с огня. Для соуса оставшийся овощной бульон вскипятить, добавить нарезанные помидоры, тушить на слабом огне 5 мин. Тушеные овощи залить приготовленным соусом и поместить в холодильник на ночь. Перед тем как подавать, нагреть до комнатной температуры и украсить зеленью.

Запеканка из чечевицы

1 стакан красной или зеленой чечевицы, 1–2 луковицы, 1 яйцо, 3 ст. л. молотых сухарей или манной крупы, оливковое масло, молотый черный перец, соль

Отварить чечевицу в подсоленной воде до мягкости, отвар слить. Лук мелко нарубить, обжарить в оливковом масле до золотистого цвета. Чечевицу измельчить в блендере в пюре, добавить обжаренный лук, сырое яйцо, молотые сухари (или манную крупу), соль и перец по вкусу. Приготовленная масса по консистенции должна напоминать густую сметану. Форму смазать маслом и посыпать сухарями, выложить массу из чечевицы. Запекать в духовке при температуре 180 °С примерно 40 минут.

Запеканка из картофеля с помидорами

4 картофелины, 4 помидора, 1 ч. л. сливочного масла, 2 ст. л. оливкового масла, зелень базилика и петрушки, молотый черный перец, соль

Разогреть духовку до 230 °С. Картофель нарезать тонкими ломтиками, посолить, выложить в форму, смазанную сливочным маслом. Полить оливковым маслом, накрыть форму фольгой и запекать в духовке 30 мин. Затем фольгу снять и запекать картофель еще 15 мин. Вынуть из духовки. Помидоры нарезать тонкими ломтиками, распределить поверх картофеля. Посыпать нарезанной зеленью, посолить, поперчить, полить оливковым маслом. Запекать в духовке 3–4 мин. Подавать, украсив листьями базилика и петрушки.

Гречневые голубцы

1 кочан капусты, 100 г гречневой крупы, 2 луковицы, зелень укропа и петрушки, 100 мл нежирной ряженки, 40 мл

растительного масла, соль

Для начинки сварить гречневую кашу. Лук мелко нарезать, обжарить в масле, соединить с кашей, посолить. Кочан капусты опустить в подсоленный кипяток на 5—10 мин, затем остудить, разобрать на листья, срезать утолщения. На каждый лист выложить начинку, свернуть в виде голубцов. Голубцы уложить в неглубокую форму, залить ряженкой и запекать в духовке 30 мин. Готовые голубцы посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Шницели из овощей в молочном соусе

150 г белокочанной капусты, 100 г брюквы, 100 г моркови, 100 г свежих огурцов, 1 яйцо, 50 г сыра, 20 г манной крупы, 30 г муки, 150 мл молока, 20 г сливочного масла, 10 г сахара, соль

Морковь и брюкву мелко нашинковать, обжарить в небольшом количестве масла, влить немного воды и тушить до мягкости. Капусту нашинковать, тушить отдельно, добавив 50 мл молока. Тушеные овощи соединить, протереть. Добавить тертый огурец, яйцо, манную крупу, сахар, соль, тщательно перемешать. Сформовать шницели, запанировать в муке, обжарить в масле с двух сторон, выложить в форму для запекания. Оставшееся молоко вскипятить, всыпать 5 г муки, варить до загустения, посолить. Шницели полить приготовленным соусом, посыпать тертым сыром и запекать в духовке 20 минут.

Брокколи с сыром и макаронами

250 г макарон твердых сортов, 250 г брокколи, 50 г сыра, зелень укропа и петрушки, оливковое масло, молотый черный перец, соль

Брокколи разобрать на соцветия, отварить в кипящей, подсоленной воде в течение 7 мин, вынуть шумовкой. В той же воде отварить макароны, откинуть на дуршлаг. Мелко нарезать укроп и петрушку, добавить оливковое масло, соль и молотый перец. Макароны соединить с брокколи, заправить маслом с травами и посыпать тертым сыром.

Голубцы с фруктами и сметаной

1 небольшой кочан капусты, 200 г шпината, 200 г яблок, 50 г кураги, 30 г изюма, 10 г сливочного масла, 1 ч. л. сахара

Для соуса: 60 мл нежирных сливок, 10 г муки

Кочан капусты опустить в кипящую подсоленную воду на 5 мин. Вынуть, разобрать на листья, срезать утолщенные прожилки. Шпинат нарезать, сложить в кастрюлю, влить немного воды, добавить изюм и масло, тушить 5 мин. Снять с огня, добавить нарезанную курагу, яблоки и сахар, перемешать. Приготовленную начинку выложить на капустные листья, завернуть в виде конвертов, сложить в сотейник. Для соуса

сливки довести до кипения, всыпать муку, проварить до загустения. Шницели полить соусом и запекать в духовке 25 минут.

Рис по-монастырски

200 г риса, 2 моркови, 2 луковицы, 1 ст. л. томатной пасты, зелень сельдерея и укропа, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

Рис промыть в нескольких водах, залить кипящей водой в соотношении 1: 2, варить 10 мин, откинуть на дуршлаг, остудить. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, слегка обжарить мелко нарезанный репчатый лук и тертую морковь. Добавить томатную пасту, влить немного воды, перемешать. Выложить отварной рис, приправить солью и перцем, прогреть 1–2 мин. Подавать блюдо горячим, посыпав рубленой зеленью.

Рассыпчатая гречневая каша

1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, сливочное масло, соль

Гречневую крупу перебрать, промыть, положить в кастрюлю с кипящей водой, довести до кипения на сильном огне. Затем убавить огонь, варить кашу 10 мин. Кастрюлю накрыть крышкой, убавить огонь до самого слабого и готовить до полного выпаривания жидкости (около 5 мин). Кастрюлю снять с огня, укутать, оставить на 15 мин для упревания. Готовую кашу посолить и заправить сливочным маслом.

Гречневая каша с кислым молоком

500 мл воды, 100 мл кислого молока, 300 г гречневой крупы, соль

Чистую гречневую крупу обжарить в сухой сковороде, перемешивая. Выложить в огнеупорную форму, залить кипящей водой, поместить в духовку, разогретую до 200 °С. Готовить 40 мин, до полного выпаривания жидкости. Готовую кашу слегка посолить и заправить кислым молоком.

Гречневый крупеник с творогом и сметаной

6 ст. л. гречневой крупы, 200 г творога, 1 яйцо, 1 стакан молока, 2 ст. л. нежирной сметаны, 1 ч. л. сливочного масла, 2 ч. л. сахара, панировочные сухари

Из гречневой крупы и молока сварить вязкую кашу, немного ее остудить. Творог протереть через сито, растереть с сахаром, 1 ст. л. сметаны и яйцом. Творожную массу соединить с кашей, тщательно перемешать, выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Поверхность крупеника смазать оставшейся сметаной. Запекать в духовке 30 минут.

Тыква с курагой в молочном соусе

150 г тыквы, 75 г кураги, 10 г сливочного масла, 5 г сахара,

молотые сухари

Для соуса: 100 молока, 10 г муки, 10 г сливочного масла

Тыкву очистить, нарезать кубиками, обжарить в сливочном масле. Курагу залить кипятком, отжать, мелко нарезать, соединить с тыквой, добавить сахар. Массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Для соуса муку обжарить в сливочном масле, влить кипящее молоко, проварить до загустения. Тыквенную массу полить приготовленным соусом, посыпать сухарями. Запекать в духовке 25 минут.

Запеканка из картофеля с перловой крупой

1/3 стакана перловой крупы, 2 картофелины, 1/4 луковицы, 1/3 стакана молока, 1 ч. л. сливочного масла, растительное масло, соль, молотый черный перец, панировочные сухари

Из перловой крупы и воды сварить кашу. Картофель очистить, отварить в подсоленной воде, размять в пюре, влить горячее молоко. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Перловую кашу соединить с картофельным пюре, добавить обжаренный лук, соль, перец, тщательно перемешать. Форму для запекания смазать сливочным маслом и посыпать сухарями, выложить приготовленную массу. Запекать в разогретой до 160 °С духовке 30 минут.

Оладьи тыквенные

500 г очищенной тыквы, 1 яйцо, 1/2 стакана муки, соль, сахар, растительное масло, мед

Тыкву натереть на мелкой терке, добавить соль, сахар, яйцо, всыпать муку, замесить однородное тесто. Приготовленное тесто выкладывать ложкой в раскаленное растительное масло, обжаривать с двух сторон. Оладьи подавать с медом.

Гречневая каша с отрубями и луком

4 ст. л. гречневой крупы, 4 ст. л. отрубей, 1/2 луковицы, 1/2 стакана нежирного молока, 2 ст. л. растительного масла, соль

Из гречневой крупы и воды сварить рассыпчатую кашу. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Отруби прокалить на сухой сковороде до красноватого оттенка. В готовую гречневую кашу влить кипяченое молоко, добавить лук, отруби, посолить, перемешать и поместить в духовку. Томить 20 минут.

Плов с тыквой и фруктами

1 стакан риса, 350 г мякоти тыквы, 2 яблока, 1 айва, 50 г изюма, растительное масло

Мякоть тыквы нарезать тонкими ломтиками. Яблоки и айву очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками, смешать с промытым изюмом. В форму влить растительное масло, на дно выложить ломтики тыквы. Затем высыпать 1/3 часть промытого риса и выложить половину фруктов. Снова высыпать 1/3 часть

риса, выложить оставшиеся фрукты. Высыпать оставшийся рис, полить растительным маслом. Залить плов подсоленной водой так, чтобы она покрывала верхний слой. Форму накрыть крышкой или фольгой, поместить в духовку. Готовить на умеренном огне около 1 часа.

Овсяная каша с яблоками и клюквой

1 стакан овсяных хлопьев, 1 стакан клюквы, 2 яблока, 1/2 стакана грецких орехов, 1 стакан нежирного молока, 1/2 стакана воды, 10 г сливочного масла, 1 ст. л. коричневого сахара

В кастрюлю влить молоко и воду, довести до кипения. Всыпать овсяные хлопья, варить, помешивая, 20 мин. Яблоки очистить, нарезать кубиками, добавить к ним клюкву и сахар, перемешать. Яблочно-клюквенную смесь положить в кашу, варить 5 мин. Снять с огня, добавить масло, орехи, перемешать, укутать кастрюлю и оставить на 5 минут.

Оладьи из кабачков

300 г кабачков, 100 г муки, 1 яйцо, растительное масло, нежирный кефир, соль

Кабачки очистить от кожуры и семян, натереть на терке или пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, соль, всыпать муку, тщательно перемешать. Приготовленное тесто выкладывать ложкой в раскаленное растительное масло, обжаривать с двух сторон. Оладьи подавать теплыми, полив кефиром.

Рисовая каша с яблоками

1 стакан риса, 5 яблок, 2 ст. л. изюма, 21/2 стакана воды, 1 ч. л. сливочного масла, сахар, соль, корица

Рис промыть, залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает воду, положить промытый изюм, нарезанные дольками яблоки (без кожуры), сливочное масло, корицу и сахар, перемешать. Кастрюлю плотно закрыть крышкой, варить кашу на слабом огне 12 минут.

Оладьи из геркулесовой каши

1 стакан густой геркулесовой каши, 1–2 яблока, 1 яйцо, 2–3 ст. л. муки, сахар, соль, растительное масло, мед

В готовую геркулесовую кашу добавить тертые яблоки, соль, сахар, взбитое яйцо и всыпать муку, тщательно перемешать. Приготовленное тесто выкладывать ложкой в раскаленное растительное масло, обжаривать с двух сторон. Оладьи подавать с медом, вареньем или джемом.

Пшенная каша с фруктами и медом

50 г пшена, 30 г чернослива, 20 г кураги, 20 г изюма, 100 мл обезжиренного молока, 10 г сливочного масла, 30 г меда, сахар

Пшено хорошо промыть, выложить в кастрюлю с кипящим молоком, добавить сахар, сливочное масло и варить до

готовности. Чернослив, курагу и изюм залить кипятком, затем отжать, чернослив и курагу нарезать. Сухофрукты добавить в кашу, перемешать, выложить в горшочек, закрыть крышкой и поместить в духовку. Томить на самом слабом огне 2–3 ч. Подавать с медом.

Овсяная каша для завтрака

1 стакан овсяных хлопьев «Геркулес», 300 г любых фруктов, 1/4 стакана миндаля, 2 ст. л. меда, 1 стакан обезжиренного йогурта, 2/3 стакана нежирного молока

Кашу нужно готовить с вечера. Овсяные хлопья залить йогуртом, влить молоко и хорошо перемешать. Добавить мед, нарезанные фрукты и кусочки миндаля, тщательно перемешать. Емкость со смесью закрыть плотной крышкой и поместить в холодильник на ночь. На следующее утро полезный завтрак будет готов.

Запеканка из вермишели с творогом

100 г вермишели, 200 г творога, 1 яйцо, 200 мл молока, сливочное масло, 50 г сахара

Вермишель отварить в 700 мл воды почти до готовности, откинуть на дуршлаг. В остывшую вермишель добавить яйцо, перемешать. Творог протереть через сито, тщательно растереть с сахаром. Форму смазать сливочным маслом, выложить половину вермишели. Сверху распределить творог и выложить оставшуюся вермишель. Запеканку полить молоком. Запекать в духовке при средней температуре примерно 40 минут.

Молочная рисовая каша

1 стакан риса, 3 стакана молока, сливочное масло, 1 ст. л. сахара, соль

В кастрюле вскипятить воду, всыпать рис, варить 8 мин, после чего откинуть на дуршлаг. Как только стечет вода, переложить рис в кипящее подсоленное молоко, добавить соль, сахар, варить, помешивая, на слабом огне 15 мин. Кастрюлю снять с огня, укутать и оставить на 15 мин для упревания. Готовую кашу заправить сливочным маслом.

Соусы

Сметанный соус на овощном отваре

15 г моркови, 5 г корня петрушки, 5 г корня сельдерея, 10 г репчатого лука, 150 мл воды, 50 г нежирной сметаны, 10 г муки

Из моркови, лука и белых кореньев приготовить овощной отвар, процедить. Небольшое количество отвара остудить, развести в нем муку. Оставшийся отвар соединить со сметаной,

довести до кипения. Влить мучную смесь, тщательно перемешать, чтобы не было комочков, и варить до загустения.

Соус бешамель

120 мл нежирного молока, 15 г муки, 15 г сливочного масла

Муку подсушить в сковороде до светло-кремового цвета. Молоко вскипятить. 1/4 молока остудить, добавить подсушенную муку, тщательно перемешать. Смесь влить в кипящее молоко, непрерывно помешивая, добавить сливочное масло и варить до загустения.

Сметанный соус

120 г нежирной сметаны, 15 г муки

Муку подсушить в сковороде до светло-кремового цвета, остудить, развести в небольшом количестве теплой кипяченой воды. Сметану довести до кипения, влить мучную смесь, тщательно перемешать, и варить до загустения.

Выпечка

Пирог с салакой и картофелем

1–1,2 кг муки, 2 стакана теплой воды, 2 ст. л. растительного масла, 50 г дрожжей, 1 ч. л. соли

Для начинки: 1 кг салаки, 500 г отварного картофеля, 5 луковиц, 2 ст. л. муки, соль, растительное масло

Для смазывания пирога: 2 ст. л. крепкого чая, 2 ст. л. растительного масла

Дрожжи растворить в 1/2 стакана теплой воды, поставить в теплое место. Когда дрожжи вспенятся, из указанных компонентов замесить постное дрожжевое тесто, прикрыть полотенцем и поставить в теплое место для брожения. Дважды сделать обминку. Тесто разделить на 2 части. Одну часть раскатать в пласт толщиной 1 см, выложить на противень, смазанный маслом, наколоть вилкой. На тесто слоями выложить нарезанный кружочками отварной картофель, обжаренную салаку и лук. Начинку накрыть вторым пластом теста, наколоть вилкой. Поверхность пирога смазать крепким чаем. Выпекать в духовке при температуре 180 °С до готовности (45 мин). Готовый пирог аккуратно смазать растительным маслом.

Пирог с гречневой кашей и грибами

1–1,2 кг муки, 2 стакана теплой воды, 2 ст. л. растительного масла, 50 г дрожжей, 1 ч. л. соли

Для начинки: 500 г гречневой каши, 250 г грибов, 3 луковицы, растительное масло для жарения, соль

Для смазывания пирога: 2 ст. л. крепкого чая, 2 ст. л.

растительного масла

Дрожжи растворить в 1/2 стакана теплой воды, поставить в теплое место. Когда дрожжи вспенятся, из указанных компонентов замесить постное дрожжевое тесто, прикрыть полотенцем и поставить в теплое место для брожения, дважды обмять. Для начинки грибы нарезать, обжарить в масле вместе с луком, соединить с готовой гречневой кашей, посолить. Тесто разделить на 2 части. Одну часть раскатать в пласт толщиной 1 см, выложить на противень, смазанный маслом, наколоть вилкой. На тесто выложить начинку из гречневой каши с грибами. Начинку накрыть вторым пластом теста, наколоть вилкой, смазать с помощью кисточки крепким чаем. Выпекать пирог в духовке при температуре 180 °С до готовности (45 мин). Готовый пирог аккуратно смазать растительным маслом.

Пирог с ревенем и апельсиновыми цукатами

1–1,2 кг муки, 50 г дрожжей, 2 стакана теплой воды, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли

Для начинки: 1 кг ревеня, ¾ стакана сахара, 1 стакан апельсиновых цукатов, 2 ст. л. сухарей

Для смазывания: 2 ст. л. крепкого сладкого чая, ядра 10 грецких орехов

Из указанных компонентов замесить постное дрожжевое тесто, прикрыть полотенцем и поставить в теплое место для брожения. Когда тесто поднимется, обмять. Когда оно поднимется во второй раз, положить его на стол, разделить на 2 части. Для начинки черешки ревеня очистить, промыть, нарезать кусочками примерно 1 см, засыпать сахаром, залить водой, чтобы она только прикрывала ревень, и припустить до мягкости, затем откинуть на дуршлаг. Охлажденный ревень смешать с апельсиновыми цукатами, по желанию можно добавить щепотку корицы. Одну часть теста раскатать в пласт толщиной 1 см, выложить на противень, смазанный маслом, наколоть вилкой. Тесто посыпать сухарями, выложить начинку, накрыть вторым пластом теста, наколоть вилкой. Поверхность пирога смазать крепким сладким чаем, посыпать измельченными ядрами орехов. Пирог выпекать в духовке при температуре 200 °С до готовности (45 мин).

Десерты

Запеченные яблоки

4 яблока, 2 ст. л. брусничного варенья

У яблок аккуратно вырезать сердцевину. Углубления заполнить брусничным или любым другим вареньем (можно

засахаренным). Выложить в форму, влить 1–2 ст. л. воды. Запекать в духовке 45 минут.

Яблоки, фаршированные свеклой

4 яблока, 1 небольшая свекла, 1 корень сельдерея, зелень укропа, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. тертого хрена, грецкие орехи, сахар, растительное масло

Для начинки свеклу натереть на мелкой терке, сельдерей нарезать очень мелкими кубиками. Добавить лимонный сок, хрен, измельченные орехи, рубленую зелень, приправить сахаром, растительным маслом, перемешать. У яблок аккуратно вырезать сердцевину. Углубления наполнить начинкой. Запекать в духовке 1 час.

Яблоки с изюмом и орехами

4 яблока, 2 ст. л. изюма, 1 ст. л. рубленых орехов, 2 ч. л. сахара

Для начинки изюм смешать с сахаром и измельченными ядрами орехов. У яблок аккуратно вырезать сердцевину. Углубления наполнить начинкой. Выложить в форму, влить 1–2 ст. л. воды. Запекать в духовке 1 час.

Яблоки, фаршированные творогом и изюмом

200 г яблок, 30 г изюма, 60 г творога, 10 г сливочного масла, 1 яичный желток, 5 г манной крупы, 30 г нежирной сметаны, 15 г сахара

Для начинки протертый творог смешать с манной крупой, сметаной, изюмом, сахаром и желтком. У яблок аккуратно вырезать сердцевину. Углубления наполнить начинкой. Яблоки выложить в форму, полить растопленным маслом, влить 1–2 ст. л. воды. Запекать в духовке 45 минут.

Яблоки фаршированные

3 крупных яблока, 20 г кураги, 20 г изюма, 20 г миндаля, 20 г сахара, корица

У яблок удалить сердцевину. Смешать предварительно размоченный изюм с мелко нарубленной курагой и обжаренным миндалем. Начинить яблоки. Запекать в разогретой духовке 45 мин. Подавать, посыпав сахаром, перемешанным с корицей.

Яблоки в кляре

8—10 яблок, 1 стакан муки, 4 желтка, 1 ч. л. сахара, оливковое масло для фритюра

Яблоки очистить, аккуратно вырезать сердцевину, нарезать аккуратными кружочками. Для кляра указанные компоненты смешать, взбивать 15 мин. Кляр должен быть достаточно густым и хорошо обволакивать яблоки. Наколов кружочек яблока на вилку, обмакнуть его в кляр и опустить в кипящий фритюр. Обжаривать с обеих сторон.

Сухарный пудинг с сиропом

60 г ванильных сухарей, 1 стакан молока, 1 ст. л. изюма, 1 яйцо

Сухари размочить в молоке, добавить изюм, яичный желток и хорошо перемешать. Взбить в пену яичный белок, осторожно ввести его в сухарную смесь, выложить в форму. Запекать в духовке 45 мин. Подавать с ягодным сиропом.

Крем творожный

200 г творога, 1 яйцо, 1/2 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. нежирной сметаны, 1 ч. л. меда

Яйцо смешать с сахаром, выложить в кастрюлю и при непрерывном помешивании слегка подогреть. Снять с плиты. Творог протереть через сито, тщательно растереть со сметаной и маслом. Соединить с яичной массой. Полученный творожный крем подавать, полив медом.

Оладьи манные с яблоками и изюмом

50 г манной крупы, 30 г яблок, 20 г изюма, 75 мл молока, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, 5 г сахара, оливковое масло

Сварить манную кашу на молоке с добавлением масла и сахара. Охладить, ввести яйцо. Яблоки нарезать мелкими кубиками и вместе с изюмом добавить в кашу, хорошо перемешать. Обжарить оладьи в масле. Подать с вареньем, обезжиренным йогуртом, киселем либо сиропом.

Творожное суфле с курагой и орехами

100 г творога, 10 г манной крупы, 1 яйцо, 15 г сахара, 20 мл молока, 30 г кураги, 25 г очищенных грецких орехов, 10 г сливочного масла, 30 г нежирной сметаны, молотые сухари

Творог растереть с яйцом, сахаром, молоком. Добавить манную крупу, измельченные орехи и курагу. Массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Запекать в духовке 50 мин. Подавать со сметаной.

Блинчики с морковью, изюмом и курагой

150 г муки, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1 ч. л. сахара, 10 г сливочного масла, 50 г изюма, 50 г кураги, 100 г моркови, 50 мл обезжиренного йогурта

Муку, молоко, яйцо и сахар смешать. Из приготовленного теста испечь блины. Морковь натереть на крупной терке, тушить в масле до мягкости. Добавить изюм, нарезанную курагу. Начинку завернуть в блины и подать на стол с йогуртом.

Творожная запеканка с овощами и фруктами

2 яблока, 20 г изюма, 20 г инжира, 100 г творога, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, 10 г сахара, 5 г манной крупы, 1 морковь, 25 г шпината, 30 г нежирной сметаны

Морковь промыть, натереть на крупной терке, протушить в

воде с добавлением масла. Добавить нашинкованный шпинат, тушить 5 мин. Добавить нашинкованные яблоки и инжир. Творог смешать с манной крупой, яйцом, изюмом и сахаром. В смазанную маслом форму выложить слоями творог, фрукты и овощи. Запеканку полить маслом и запекать в духовке 50 мин. Подавать с нежирной сметаной или кефиром.

Паровое суфле из моркови и груш

150 г моркови, 150 г груш, 100 мл молока, 40 мл растительного масла, 20 г манной крупы, 20 г сахара, 1 яйцо

Мелко нарезать морковь, тушить до готовности в молоке. Груши очистить, пропустить через мясорубку. Пюре смешать с манной крупой, сахаром и яичным желтком. Добавить тушеную морковь, 20 мл растительного масла и хорошо взбитый белок. Все тщательно перемешать, выложить в форму, смазанную оставшимся растительным маслом. Довести до готовности на пару.

Творожная запеканка с морковью

200 г творога, 1 морковь, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, изюм, грецкие орехи, соль, корица, кардамон, ванилин, растительное масло, панировочные сухари

Сырую морковь натереть на мелкой терке. Яйцо хорошо перемешать с сахаром, солью и пряностями. Добавить тертую морковь, перемешать. Добавить творог, изюм и орехи, перемешать до однородной консистенции. Выложить морковно-творожную массу в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Готовить запеканку в духовке при температуре 180 °С около 30 минут.

Тыквенно-яблочный пудинг

200 г тыквы, 200 г яблок, 100 мл молока, 30 г манной крупы, 20 г сахара, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, растительное масло, панировочные сухари

Тыкву очистить, нашинковать, тушить в молоке до полуготовности. Добавить нашинкованные яблоки, тушить до готовности тыквы. Всыпать манную крупу, варить 5 мин. Охладить, ввести сахар, взбитый белок. Все тщательно перемешать, выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, запекать до готовности. Подавать, полив маслом.

Десертный салат из тертой моркови

150 г моркови, 30 г варенья, 20 г очищенных грецких орехов, 30 г клюквы

Морковь натереть на мелкой терке, смешать с вареньем, уложить горкой в салатник, обложить ягодами клюквы и посыпать рублеными орехами. Вместо моркови можно использовать брюкву.

Десерт «Лимонные дольки»

100 г черешни, 100 г киви, 250 г лимона, 40 г желатина, ванилин на кончике ножа

Фрукты вымыть. Из черешни удалить косточки. Киви и лимон очистить от кожуры. Киви нарезать мелкими кубиками, лимон – тонкими дольками. Желатин развести в 1 стакане охлажденной кипяченой воды, добавить ванилин. Специально подготовленные формочки заполнить ягодной смесью, сверху ровным слоем красиво выложить лимонные дольки и залить желатином. Поставить охлаждаться, перед подачей украсить любой ягодой.

Фруктовый салат с тыквой

100 г тыквы, 100 г дыни, 100 г яблок, 100 г лимонов, 40 г меда

Тыкву очистить, натереть на крупной терке, смешать с медом. Дыню, яблоко и часть лимона нарезать небольшими тонкими кусочками. Соединить с тыквой, выложить в салатник. Украсить салат тонкими ломтиками лимона.

Десерт «Хитрый фрукт»

200 г персиков, 100 г киви, 200 г бананов, 30 г желатина, ванилин на кончике ножа

Бананы и киви вымыть, очистить от кожуры. Персики предварительно ошпарить кипятком, снять кожицу. Нарезать все фрукты кубиками. Желатин развести в 1 стакане охлажденной кипяченой воды, добавить ванилин. Специально подготовленные формочки заполнить кусочками фруктов и залить желатином. Поставить охлаждаться, перед подачей украсить листиками мяты.

Фруктовый салат с киви

1 апельсин, 1 банан, 2 киви, 1/2 граната, 2 ч. л. апельсинового сиропа для заправки

Киви очистить, нарезать кубиками. Апельсин очистить, нарезать так же. Отделить зерна граната. Банан очистить, нарезать. Соединить киви, банан, апельсин и гранат, полить апельсиновым сиропом. Аккуратно перемешать, дать настояться 10 мин в прохладном месте.

Фруктовый салат «Райское наслаждение»

50 г нежирного фруктового йогурта, 80 г чернослива, 50 г грецких орехов, 80 г моркови, ванилин на кончике ножа, мята

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Чернослив вымыть, разрезать на 4 части. Орехи крупно нарубить. Для соуса йогурт взбить миксером, добавить ванилин. Смешать морковь, грецкие орехи и чернослив, выложить в креманку и полить соусом. Перед употреблением немного охладить, украсить веточкой мяты.

Слоеный фруктовый десерт

1 банан, 1 апельсин, 1 яблоко

Очистить фрукты от кожуры, нарезать дольками. Каждый фрукт отдельно измельчить в блендере в густое однородное пюре. Выложить пюре в бокал слоями (от самого плотного до самого легкого) – банановое, яблочное, апельсиновое.

Десерт «Яблоки в карамели»

250 г свежих яблок, 80 мл оливкового масла, 35 г крахмала, 50 г сахара, 2 яйца

Очистить яблоки, нарезать небольшими кубиками. Отдельно взбить 2 яйца с сахаром. Яблочные кубики окунуть в яичную смесь, обвалять в картофельном крахмале и обжарить в масле до золотистого цвета.

Мороженое «Витамин»

250 г земляники, 250 г малины, 2 стакана воды, сахар, 2 г ванилина

Перебрать малину и землянику, промыть, протереть через сито. Из воды, сахара и ванилина приготовить сироп. Выложить пюре из ягод, перемешать. Перелить массу в специальную форму для мороженого. При подаче на стол приготовленное мороженое разложить по вазочкам.

Клюквенный мусс

1 стакан клюквы, 1/2 стакана манной крупы, 2 ст. л. сахара

Промыть клюкву, несколько ягод отложить для украшения блюда, из остальных отжать сок. Выжатую ягоду отварить. Отвар процедить, довести до кипения, всыпать сахар и манную крупу. Варить при частом помешивании до полной готовности. Полученную кашу охладить, добавить выжатый клюквенный сок, взбить все вместе миксером до однородной консистенции. Выложить мусс в вазочки, украсить оставшимися ягодами.

Желе из малины

2 стакана воды, 100 г малины, 1 ст. л. сахара, 1 пакетик желатина

Малину перебрать, опустить в кипящую воду, добавить сахар, кипятить 10–15 мин. В теплой воде развести желатин, дать постоять 40 мин. Процедить малиновый отвар, тонкой струйкой влить в него разведенный желатин. Хорошо перемешать, вылить в форму и поставить охлаждаться на 2 ч в прохладное место. При подаче на стол украсить желе ягодами малины.

Желе из красного вина

200 мл красного сухого вина, 200 мл воды, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. желатина, лимонный сок, ванилин

Сахар и желатин растворить в теплой воде. Постепенно влить красное вино, добавить немного лимонного сока и ванилина. Разлить по формочкам. Подавать желе охлажденным.

Десертный салат из сухофруктов с сыром

1 груша, 150 г кураги, 100 г чернослива, 1/2 стакана измельченных ядер грецких орехов, 2 мандарина, 1/2 стакана красной смородины, 100 г сыра мааздам, 100 г нежирной сметаны, 2 ст. л. лимонного сока, сахарная пудра, мята

Курагу и чернослив промыть, залить горячей водой, оставить на 10–15 мин. Затем обсушить, нарезать соломкой. Грушу очистить, удалить сердцевину, мякоть натереть на крупной терке. Мандарины очистить, нарезать кружочками, удалить косточки. Смородину перебрать, промыть, обсушить. Сыр натереть на крупной терке. В креманки слоями выложить грушу, чернослив, курагу, мандарины, смородину. Каждый слой посыпать сыром и орехами. Для заправки сметану взбить с лимонным соком, добавить сахарную пудру, взбивать 2–3 мин. Десерт полить заправкой, поместить в холодильник на 25–30 мин. При подаче украсить ягодами, листочками мяты.

Мусс из яблок

100 г манной крупы, 2 свежих яблока, 2 ст. л. сахара, 50 мл нежирных сливок, 1/2 ч. л. корицы

Очистить яблоки, нарезать, отварить в воде с добавлением корицы и сахара. Затем отвар процедить, яблоки измельчить в блендере. Довести отвар до кипения, всыпать в него тонкой струйкой манную крупу, постоянно помешивая, чтобы не допустить образования комков. Осторожно ввести в отвар яблочное пюре. Затем мусс охладить, добавить сливки и взбить миксером. Готовый мусс разложить по креманкам.

Ягодная запеканка

100 г черники и голубики, 3 ст. л. сливок, 2 яичных белка, 80 г пломбира, сахар, сливочное масло

Выложить чернику и голубику в огнеупорную посуду, смазанную маслом. Яичные белки взбить с сахаром и сливками. Осторожно залить взбитой смесью ягоды, запекать в духовке при температуре 200 °С. Подавая на стол, украсить запеканку шариком пломбира.

Напитки

Кисель лимонный

1/2 лимона, 1 ст. л. крахмала, 1 ч. л. меда, 500 мл воды

Лимон очистить, отжать из него сок. Выжимки сварить в воде. Отвар процедить, довести до кипения. Развести крахмал в небольшом количестве холодной воды, влить в кипящий отвар, довести до кипения, добавить лимонный сок. Охладить, добавить мед.

Отвар шиповника с лимонным соком

Горсть сушеных плодов шиповника, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. меда, 500 мл воды

Сушеные плоды шиповника промыть в холодной воде, положить в термос, залить кипящей водой и настаивать сутки. Затем процедить, добавить лимонный сок и мед.

Банановый коктейль

125 мл молока, 1 банан, 15 г ростков пшеницы, щепотка корицы

В миксере взбить до однородной массы молоко с бананом и ростками пшеницы. Вылить полученный коктейль в бокал и посыпать корицей.

Кисель из клюквы

100 г клюквы, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. картофельного крахмала, 3 стакана воды

Клюкву вымыть, перебрать, измельчить. Отжать сок, слить в миску, накрыть крышкой и убрать в холодильник. Клюквенный жмых положить в кастрюлю с горячей водой, довести до кипения, варить 4–6 мин. Отвар процедить, добавить сахар, довести до кипения, снять пенку. Картофельный крахмал смешать с холодной водой, влить смесь в кипящий клюквенный сироп. Помешивая, довести до кипения. Влить отжатый ранее сок. Готовый кисель из клюквы сразу же разлить в стаканы.

Компот с финиками и апельсинами

230 г сушеных фиников, 3 апельсина, цедра и сок 1 лайма, 75 г орехов, 4 ст. л. меда, 4 ст. л. апельсинового сока, йогурт, корица

Финики разрезать пополам, удалить косточки. Очистить апельсины, разрезать на небольшие дольки. В кастрюлю выложить финики и апельсины, добавить цедру и сок лайма, орехи, апельсиновый сок и мед. Залить все ингредиенты водой и довести до кипения. Снять кастрюлю с огня. Фрукты перемешать, дать компоту остыть. Компот из фиников можно подавать с корицей или йогуртом.

Кисломолочный коктейль

500 мл натурального йогурта без добавок, 2 банана

Нарезать бананы, соединить с йогуртом, взбить миксером. Подавать охлажденным.

Питание при сахарном диабете

Виды диабета

В основе хронического заболевания, именуемого сахарный диабет, лежит абсолютная или относительная недостаточность инсулина, следствием чего является повышенное содержание сахара в крови человека. В свою очередь, инсулин является гормоном, необходимым для поступления глюкозы (сахара) в клетки тканей. Поскольку за поддержание нормальной концентрации сахара в крови отвечает гормон инсулин, то именно его дефицит ведет к развитию диабета. По существу диабет – это заболевание эндокринной системы организма, при котором происходит нарушение всех видов обмена веществ. В этом кроется главное коварство болезни, которая постепенно начинает оказывать влияние на другие органы и системы – сосуды, почки, сердце.

К сожалению, диабет является весьма распространенным заболеванием. Число людей, подверженных этому недугу, растет год от года. Уже сегодня сахарным диабетом болеет более 60 миллионов человек на земле. И все же, несмотря на тяжесть недуга и опасность осложнений, люди постепенно учатся жить с этим заболеванием, практически ни в чем себе не отказывая, лишь своевременно контролируя уровень сахара в крови и вводя необходимые препараты.

Главное отличие сахарного диабета от многих других, даже более тяжелых болезней состоит в том, что человек вынужден на протяжении всей своей жизни зависеть от лекарств. С другой стороны, история знает множество случаев, когда люди, страдавшие сахарным диабетом, становились известными спортсменами, великими учеными, знаменитыми путешественниками, жили полноценной жизнью, будто и не замечая серьезности своей болезни. Все зависит от личного отношения к недугу. Можно опустить руки, смириться, со страхом ждать осложнений и даже бояться встать с постели. А можно сопротивляться, приспосабливаясь к обстоятельствам, закалять дух и силу, заодно используя природные средства, которые усилят эффект лекарственных препаратов.

Сахарный диабет бывает двух видов: **инсулинозависимый** (диабет 1-го типа) и **инсулинонезависимый** (диабет 2-го типа). Они различны как по характеру развития болезни, так и по способам лечения. Достаточно сказать, что диабет 2-го типа

обычно (кроме запущенных случаев) не требует постоянного введения инсулина, в то время как при инсулинозависимой форме диабета необходимы постоянный контроль уровня сахара в крови и введение инсулина для его коррекции. Это объясняется тем, что при этом типе болезни поджелудочная железа не вырабатывает или вырабатывает очень мало собственного инсулина. И организму для поддержания правильного обмена веществ необходимо помогать, вводя дополнительно искусственный инсулин, причем постоянно.

При инсулинонезависимом типе сахарного диабета поджелудочная железа работает нормально или даже с повышенной нагрузкой, выделяя необходимый гормон. Во всем «виноваты» клетки организма, которые не реагируют на действие собственного инсулина и не снижают сахар в крови. Лечение больного заключается в приеме сахаропонижающих средств, а в большинстве случаев ограничивается правильно выбранным режимом питания и физической нагрузки. Исходя из сказанного, главная задача – определить правильный диагноз, поскольку от этого будут зависеть и лечение, и даже дальнейшая жизнь больного.

Разница между двумя видами диабета состоит еще и в том, что 1-й, или инсулинозависимый, тип диабета развивается, как правило, в молодом, подростковом, раннем детском возрасте или является врожденным (наследственным) заболеванием. В то время как инсулинонезависимый тип диабета – это болезнь зрелого возраста, развивающаяся на фоне действия провоцирующих факторов, таких как ожирение, гиподинамия, беременность и т. д.

Режим и структура питания

Пожалуй, никакое другое заболевание не зависит в такой степени от диеты, как диабет. Питание – единственный лечебный фактор при легкой форме диабета. Он является основным при диабете средней тяжести, а в тяжелых случаях – это необходимый фон для лечения болезни. При некоторых формах диабета можно обходиться без лекарств, достаточно лишь строго соблюдать назначенную врачом диету. Ученые считают, что состояние более 1/3 всех больных диабетом может быть улучшено исключительно с помощью диеты.

Основными правилами диетотерапии являются ограничение количества углеводов, в первую очередь легко усвояемых, уменьшение калорийности рациона, особенно при избыточной

массе тела, достаточная витаминизация пищи, соблюдение режима питания. В целом диета должна быть сбалансирована по содержанию углеводов, белков и жиров. Надо стремиться к тому, чтобы ежедневно принимать пищу в одни и те же часы, 5–6 раз в сутки, не допуская переедания.

Важно сразу сказать: только лечащий врач может назначить больному диету. В каждом конкретном случае он должен учитывать массу тела диабетика, наличие или отсутствие ожирения, сопутствующие заболевания и, конечно, уровень сахара в крови. Обязательно нужно принять во внимание характер производственной деятельности, т. е. энергозатраты пациента, особенности течения его болезни. Учитываются также переносимость организмом некоторых продуктов и диетических блюд.

Какие продукты необходимо ограничить при сахарном диабете в первую очередь? Прежде всего те, которые в избытке содержат легко усвояемые и быстро всасывающиеся углеводы, – сахар, конфеты, варенье, кондитерские изделия, а также изюм, виноград, инжир. Дело в том, что имеющаяся в них в больших количествах глюкоза подобно сахарозе быстро всасывается из кишечника в кровь, что приводит к резкому повышению уровня сахара в крови.

Перечень продуктов и блюд, рекомендуемых для питания больных сахарным диабетом:

– хлеб и хлебные изделия – преимущественно из цельного зерна или с добавлением отрубей;

– супы вегетарианские;

– блюда из нежирных сортов мяса и птицы: баранины, телятины, курицы, индейки; кролик в отварном, заливном, запеченном виде (1 раз в неделю допускается в жареном виде);

– блюда из разнообразных сортов морской и речной рыбы;

– разнообразные овощи (все сорта капусты, кабачки, баклажаны, бобовые, болгарский перец, свекла, морковь, огурцы, помидоры, зеленый горошек, репа, топинамбур, лук, петрушка, укроп, эстрагон, кинза и др.), ограничивается картофель;

– несладкие сорта ягод и фруктов: яблоки, груши, айва, апельсины, грейпфруты, гранат, вишня, слива, персики, смородина, брусника, малина, земляника, клюква, рябина в сыром виде, в виде компотов, желе, киселей без добавления сахара, с использованием сахарозаменителей;

– блюда из круп, макаронных изделий с добавлением отрубей;

– блюда из яиц (1 яйцо в день) – всмятку или в виде

белкового омлета, яичницы, для добавления в блюда;

– молочные продукты – преимущественно обезжиренный или нежирный творог в свежем виде или в виде сырников, пудингов, творожников (без добавления сахара), кефир, простокваша, молоко, сыр, сливки, сливочное масло пониженной жирности;

– кондитерские изделия – только диетические с сахарозаменителями (галеты, печенье, вафли на ксилите, мармелад, конфеты с сахарозаменителями);

– жиры – масло сливочное низкой жирности, подсолнечное, оливковое, кукурузное масло в натуральном виде;

– напитки – чай, кофейный напиток, натуральные соки фруктовые без сахара, отвар шиповника, минеральная вода.

При сахарном диабете рекомендуется широко использовать отруби. Их польза очевидна: этот продукт способствует нормализации работы кишечника, уменьшению холестерина в крови, повышению иммунитета и выводу солей тяжелых металлов.

Известно, что для лечения и профилактики сахарного диабета очень важно следить за своим весом, поскольку врачи давно выявили взаимосвязь вероятности развития диабета и избыточной массы тела. Иными словами, у людей, страдающих ожирением, риск заболеть гораздо больший, чем у людей, имеющих нормальный вес.

Отруби как раз и способствуют выведению шлаков из организма, а значит, нормализуют обмен веществ. А это, в свою очередь, ведет к саморегуляции организмом уровня сахара. Таким образом, использование отрубей необходимо как для профилактики сахарного диабета, так и для смягчения течения болезни.

Иногда говорят, что сегодняшний рацион трудно представить без мяса. С другой стороны, популярно и вегетарианство, ставшее в последнее время явлением модным, хотя и не всегда осознанным. При этом человек, который отказывает себе в этом продукте, не до конца понимает, что на самом деле теряет его организм. При сахарном диабете совсем отказываться от мяса нецелесообразно. Только этот продукт дает организму необходимые белки (а в них содержится множество незаменимых аминокислот) и полезные минеральные вещества.

Для диабетиков лучше использовать нежирные и нежные сорта мяса. К таким относятся курица, кролик, телятина и говядина. Свинину лучше ограничить. О жирных сортах мяса, а также о жареном или копченом мясе следует забыть.

Если говорить о мясных продуктах, то их предпочтительнее употреблять в отварном, тушеном или запеченном виде. Лучше

всего готовить мясо на пару или в духовке. Для приготовления рекомендуется также использовать пароварку и мультиварку. Благодаря своей конструкции они позволяют излишкам жира стекать в поддон; в итоге блюдо получается низкокалорийным и диетическим.

Ассортимент рекомендуемых первых блюд – как холодных, так и горячих – необычайно разнообразен. Особенно полезны при сахарном диабете молочные супы, приготовленные на цельном или разведенном молоке. При этом предпочтение следует отдавать гречневому и овсяному супам, а макаронные и крупяные рекомендуется употреблять ограниченно. Популярны и холодные супы, которые готовят весной и летом.

В супы можно добавлять дикорастущие растения, которые, кроме пищевой ценности, имеют и терапевтическое воздействие. Все они достаточно низкокалорийные, в то же время в них содержится много витаминов и минеральных веществ.

Бульон лучше всего готовить из курицы, индейки или говядины, предварительно очистив мясо от кожи и жира. В процессе варки надо непременно удалять пену и лишний жир; мясо варить с луковицей и морковью, добавляя при желании чеснок, перец, зелень и лавровый лист. Все специи, а также соль необходимо добавлять за 30–40 мин до окончательной готовности мяса.

Как известно, больные сахарным диабетом на протяжении всей жизни должны придерживаться строгой диеты. Со стороны может показаться, что люди с таким заболеванием обречены на пресное невкусное питание. Но это вовсе не так! Существует множество вкусных, аппетитных и полезных для здоровья соусов, способных улучшить вкус любого блюда, не повышая уровень глюкозы в крови.

Соусы для мясных блюд готовят на мясном бульоне, для рыбных – на рыбном, а для некоторых овощных или крупяных блюд – на грибном с использованием крепких наваристых бульонов.

Есть немало рецептов десертов для диабетиков, полностью соответствующих требованиям диеты, и к тому же вкусных, привлекательных и весьма оригинальных. Для их приготовления используются только разрешенные продукты с минимальным содержанием углеводов.

Для придания сладкого вкуса в десертах для диабетиков можно использовать заменитель сахара природного происхождения: ксилит, сорбит или фруктозу. Их калорийность практически равна калорийности сахара, но расход в несколько раз меньше. К тому же ксилит и сорбит практически не повышают

уровень сахара в крови и благотворно влияют на пищеварительную систему.

Коржи и бисквиты для приготовления десертов, предназначенных для больных сахарным диабетом, обычно выпекают из ржаной, овсяной, кукурузной или гречневой муки с добавлением яичного порошка, обезжиренного кефира и небольшого количества растительного масла. На их основе можно готовить изумительные пирожные и торты, используя для прослойки желе из обезжиренного йогурта с ксилитом или из протертых фруктов и ягод. Жирный крем из сливочного масла заменяют не столь жирными взбитыми сливками.

В качестве десерта для диабетиков можно готовить блинчики из ржаной муки или из муки второго сорта, замешивая их на кефире, смешанном пополам с водой, или на воде с добавлением дрожжей. Выпекают блинчики на сковороде, предварительно смазанной растительным маслом. Затем в них заворачивают различные фруктовые и ягодные начинки, приготовленные из плодов, предварительно запеченных в духовке и пропущенных через блендер.

Из ржаной муки можно приготовить тесто для вареников, а также сделать шарлотку с яблоками, немного подслащенными фруктозой. Из ягод и слив можно сделать оригинальный десерт, предварительно погрузив их в горячий шоколад на основе сорбита.

Для соков, напитков, смузи нужно подбирать ягоды и фрукты несладких сортов, йогурт, кефир или сметану низкой жирности.

Итак, правильное питание – очень важная и непростая часть лечения сахарного диабета, но достаточно эффективная. Больные диабетом должны тщательно планировать свое питание при помощи специалиста. После того как больной вместе с врачом определит все параметры своей диеты, из данного раздела можно будет подобрать рецепты, которые помогут разнообразить питание и сделать его вкусным. При этом не следует забывать, что не может быть стандартной диеты, единой для всех больных.

Овощи, фрукты и ягоды в рационе диабетика

Овощи как источник витаминов, минеральных солей и клетчатки являются одним из важнейших компонентов диеты диабетика. К продуктам с высоким содержанием клетчатки относят свеклу, морковь, свежую капусту, тыкву, кабачки, огурцы, помидоры. Лучше всего их употреблять свежими, в виде разнообразных салатов, заправленных растительным маслом. Овощи также можно тушить – при таком способе в них сохраняется гораздо больше витаминов, чем при варке. В приготовленном виде овощи должны слегка хрустеть

(размягченные теряют свои полезные свойства, так как в этом случае их клетчатка разрушается).

Для больных сахарным диабетом весьма полезна капуста, в которой имеется оптимальный набор углеводов. Количество белков в капусте невелико, однако среди них есть незаменимые и полезные аминокислоты. Пищевые волокна капусты, кроме физического воздействия на пищеварительный тракт, адсорбируют и выводят из организма холестерин, связывают желчные кислоты, препятствуют усвоению сахара и благотворно влияют на микрофлору кишечника. Капустные пектины и волокна ускоряют выведение из организма продуктов разложения, что весьма благотворно для больных диабетом.

Очищающее действие сока белокочанной капусты обусловлено высоким содержанием серы, хлора и йода, соединения которых действуют на слизистую оболочку желудка и кишечника, правда, при условии употребления сока без соли. Капустный сок обеспечивает организму витаминный баланс: в стакане сока содержатся все известные на сегодня витамины, а витамина С в нем столько же, сколько в апельсинах и лимонах. Капуста считается незаменимым продуктом для диабетиков, поскольку способствует снижению уровня сахара в крови, усиливает выделения излишков жидкости, выводит из организма некоторые соли.

Важную роль в питании диабетика играет свекла, сок которой издавна рекомендовали в народной медицине. В свекле содержатся незаменимые аминокислоты (валин, лейцин, лизин), необходимые для регенерации и функционирования систем организма; по их содержанию эта культура превосходит многие овощи. Кроме того, в свекле содержится достаточное количество пектинов и клетчатки, которые помогают выводить из кишечника тяжелые металлы и продукты распада.

Для жизнедеятельности человека очень важны содержащиеся в свекле такие незаменимые витамины, как С, В, В2, В3, В6, Р, РР, каротин (провитамин А). Полезна свекла еще и тем, что в ней содержатся алкалоидоподобные соединения, в частности бетаин, которые пока не обнаружены в других продуктах. Эти соединения способствуют активному расщеплению и усвоению пищи. Именно благодаря бетаину свекла способствует снижению уровня холестерина в крови, улучшает жировой обмен, укрепляет капилляры, предотвращает жировое перерождение печени и оказывает противосклеротическое действие.

Ученые установили, что одной из причин увеличения сахара в крови является недостаток хрома в организме. Как ни удивительно, но в свекле содержится и этот элемент. Также

подтверждено, что этот овощ является рекордсменом по содержанию цинка, который влияет на остроту зрения и увеличивает продолжительность действия гормона поджелудочной железы – инсулина. И только чесноку свекла уступает по количеству железа, которое необходимо для образования красных кровяных телец.

Что касается фруктов и ягод, то при всей их несомненной пользе для диабетиков имеется и несколько исключений. Необходимо отказаться от употребления черешни, сладких сортов винограда, изюма, кураги, клубники. Предпочтение лучше отдать лимонам, апельсинам, клюкве, крыжовнику, боярышнику, бруснике и черноплодной рябине.

В меню больных диабетом входят и яблоки. В них содержится до 16 % сахаров и прежде всего усваиваемая диабетиками фруктоза, утилизация которой не зависит от инсулярного аппарата поджелудочной железы. Есть также клетчатка, много пектиновых веществ. В яблоках имеются почти все витамины, что способствует предупреждению гипо– и авитаминозов.

Еще один важный для диабетиков продукт – петрушка, богатая витаминами и минеральными элементами. В ней содержатся инсулиноподобные вещества, которые оказывают благотворное влияние на здоровье диабетиков. Помимо этого петрушка регулирует солевой обмен, выводит продукты распада, являясь очень сильным очищающим и нормализующим обменные процессы средством.

Прекрасным общеукрепляющим и лечебно-профилактическим действием обладает сельдерей. Он тонизирует нервную систему, очищает кровь, стимулирует работу надпочечников, способствует похудению, что очень важно для диабетиков. Словом, сельдерей полезен как улучшающее обмен веществ средство. Входящий в состав корня сельдерея витамин Е поддерживает стабильность клеток организма и поэтому замедляет процессы старения. Благодаря витамину Н (биотин) корень сельдерея препятствует мышечной слабости и нарушениям половой функции.

Крапива – уникальное растение с непревзойденными целебными качествами. Благодаря богатому набору аминокислот, макро– и микроэлементов, витаминов крапива благотворно влияет на организм человека. Особенно эффективно воздействие глутамина, процент содержания которого в крапиве наиболее высок. Он улучшает деятельность мозга, снижает тягу к алкоголю и курению, поддерживает кислотно-щелочной баланс в организме. Нормализуя обмен веществ и тканевый обмен, крапива способствует снижению сахара в крови. Использование

крапивы в рационе способствует восстановлению функций бета-клеток поджелудочной железы, то есть резкому снижению инсулинозависимости, вплоть до полной нормализации уровня сахара. Помимо этого, наличие секретина, стимулирующего образование инсулина, способствует выведению сахара из крови.

Важно и то, что в составе белков крапивы имеются 9 из 10 незаменимых аминокислот, что позволяет поддерживать высокую работоспособность, быстро восстанавливать силы после тяжелой работы, усталости или болезни.

Топинамбур – замечательный продукт семейства сложноцветных, ближайший родственник подсолнечника. Ученые, исследовавшие состав и пищевую ценность топинамбура, были поражены разнообразием полезных веществ, содержащихся в его клубнях. Было установлено, что в нем содержится широкий набор витаминов и минеральных солей (соли калия, цинка, железа, кремния), белки, сахара, пектиновые вещества, органические кислоты, и, что особенно ценно, растительный аналог инсулина – полисахарид инулин (причем довольно много, до 17 %). Это инсулиноподобное вещество способствует утилизации глюкозы в организме человека.

Топинамбур очень полезен людям, страдающим сахарным диабетом. Доказано, что длительное употребление топинамбура снижает уровень сахара в крови. Для здоровых людей, в том числе из «группы риска», т. е. родственников и детей больных диабетом, топинамбур, содержащий инулин, является отличным средством профилактики этого недуга. При систематическом употреблении топинамбура наряду со снижением уровня сахара в крови наблюдается также улучшение зрения. Кроме того, установлено, что «земляная груша» полезна при атеросклерозе и гипертонии, ишемической болезни и тахикардии, при подагре, мочекаменной болезни, цистите, туберкулезе, лейкозе, анемии, панкреатите и др.

Салаты

Овощи с рассолом

2 свеклы, 1 картофелина, 1 луковица, 1/2 стакана квашеной капусты, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. рассола квашеной капусты, 1 отварное яйцо, соль

Отварной картофель и печеную свеклу мелко нарезать, добавить нашинкованный репчатый лук, соль, квашеную капусту, перемешать. Заправить овощи процеженным рассолом квашеной капусты, полить маслом. Украсить кольцами репчатого лука,

ломтиками свеклы и отварного яйца.

Свекла с клюквой

2–3 свеклы, 1 стакан клюквы, 2 ст. л. растительного масла

Сырую свеклу очистить, мелко нарезать. Клюкву промыть, размять, смешать со свеклой, добавить растительное масло. Можно использовать также отварную свеклу.

Салат из савойской капусты с орехами

400 г савойской капусты, 50 г грецких орехов, 1 лимон, 3–4 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, молотый черный перец, соль

Капусту тонко нашинковать и тушить в собственном соку 10 мин. Ядра орехов залить кипятком, через 5 мин воду слить, очистить ядра от пленок и истолочь. Для соуса чеснок натереть на мелкой терке, смешать с орехами. Добавить соль, перец и лимонный сок, перемешать, влить горячее растительное масло и взбить полученную смесь. Соус охладить и полить им капусту.

Квашеная капуста

1 средний кочан капусты, 1 л воды, 1 свекла, 50 г черствого ржаного хлеба, красный перец, 1,5 ст. л. соли, укроп (семена), лавровый лист, чеснок

Кочан капусты разрезать на 4 части, положить в глубокую емкость. Добавить семена укропа, чеснок, нарезанную свеклу, красный стручковый перец, лавровый лист, залить кипящим рассолом. Сверху положить деревянный круг, прижать гнетом. Когда рассол остынет, положить в капусту корочку черного хлеба и поставить для закваски на 3 дня в теплое место.

Слабоквашеная редька

1 редька, 1 свекла, 1 ч. л. тертого хрена, 3 дольки чеснока, соль

Редьку очистить и нарезать тонкими пластинками, добавить к ней очищенную и нарезанную пластинками свеклу, перемешать. Овощи уложить в банку и залить смесью кипяченой воды с рубленым чесноком и тертым хреном (на 1 стакан кипяченой воды добавить 1/2 ст. л. соли). Свеклу с редькой оставить при комнатной температуре на 3 дня, затем можно подавать на стол.

Свекла с редькой

2 свеклы, 2 редьки, 1/2 стакана фруктового или ягодного сока, соль, тмин или семена укропа

Свеклу и редьку вымыть, очистить, натереть на терке. Добавить сок (клюквенный, яблочный, лимонный, из смородины или ревеня), посолить, посыпать истолченными семенами укропа или тмина.

Брюква в сметане

4 брюквы, 1 стакан сметаны, 1 пучок пряной зелени (петрушки или укропа), соль

Брюкву нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Заправить сметаной, прокипятить. При подаче посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

Капуста на закуску

Капуста, соль, растительное масло, лимонный сок

Капусту нарезать соломкой, выложить в кастрюлю, залить кипятком, накрыть крышкой и дать постоять 10–15 мин. Затем выложить на дуршлаг, дать стечь воде, по вкусу посолить, полить растительным маслом, лимонным соком, перемешать. Можно добавить в эту закуску клюкву, яблоки, зеленый лук.

Салат с репой и капустой

2 репы, 1 небольшой кочан капусты, 1 стакан резаной зелени, 1 огурец, 1 помидор, ¾ стакана нежирной сметаны или майонеза, 1 ст. л. уксуса, молотый черный перец, соль

Отварную капусту и репу, а также огурец и помидор нарезать ломтиками. Перемешать овощи с мелко нарезанной зеленью, заправить сметаной, солью, перцем, уксусом.

Огурцы с травами

3 огурца, 5 цветков одуванчика, 2 листа одуванчика, 3 листа подорожника, 1 луковица, по 1 ст. л. сметаны и кефира, соль

Огурцы нарезать соломкой. Промытые желтые соцветия и листья одуванчика мелко нарубить вместе с листьями подорожника, добавить нарезанный лук, соль. Заправить смесью сметаны и кефира, перемешать.

Яблоки со свеклой и редькой

2 свеклы, 4 яблока, 1 редька, 2 ст. л. растительного масла, соль

Яблоки, свеклу и редьку натереть на мелкой терке, посолить, заправить растительным маслом.

Салат с репой и брюквой

1 брюква, 1 репа, 2 моркови, 2 соленых огурца, зелень петрушки, 1/2 стакана сметаны, молотый черный перец, соль

Отварные морковь, репу, брюкву нарезать кубиками, добавить ломтики соленого огурца. Овощи посолить, поперчить, заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Яблоки со свеклой

1 яблоко, 1 свекла, 2 ст. л. сметаны или 1 ст. л. растительного масла, соль

Яблоки и свеклу натереть на терке или нарезать кубиками, добавить соль, сметану или растительное масло, перемешать.

Яблоки с помидорами

3–4 яблока, 2 помидора, 1 луковица, 1/3 стакана воды, 1/3 стакана томатного сока, 1/2 ч. л. соли, лимонный сок

Мелко нарезать помидоры, лук, очищенные от кожуры

яблоки. Развести в воде соль и лимонный сок, смешать с томатным соком и залить этой смесью подготовленные яблоки и помидоры.

Огурцы с зеленью

1 огурец, горсть зелени, зеленый лук, 1 ст. л. нежирной сметаны, соль, уксус

Огурец очистить, нарезать. Зеленый лук перебрать, вымыть, нашинковать, смешать с огурцами, посолить, добавить зелень. Салат заправить сметаной. Для улучшения вкуса можно подкислить уксусом.

Огурцы с морковью

2 огурца, 1 морковь, 3 ст. л. молодых листьев, соль, 2 ст. л. растительного масла

Огурцы и морковь нарезать соломкой. Добавить мелко нарубленные листья малины, клена, мать-и-мачехи, соль, растительное масло.

Салат из капусты кольраби и болгарского перца

150 г кольраби, 1 болгарский перец, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, зелень, соль, лимонный сок

Капусту нарезать соломкой, репчатый лук – полукольцами. Болгарский перец очистить, нарезать мелкой соломкой. Смешать все овощи, посолить по вкусу, добавить лимонный сок и свежую зелень. Заправить растительным маслом и подать на стол.

Салат из крапивы со щавелем

100 г ранней крапивы, 30 г щавеля, 20 г моркови, 10 г грецких орехов, 1 яйцо, 25 г 15 %-ной сметаны, лимонный сок, свежая зелень, соль

Листья крапивы и щавеля промыть, ошпарить крутым кипятком. Морковь натереть на крупной терке. Яйцо отварить вкрутую, нарезать кубиками. Истолочь ядра грецких орехов. Все перемешать, посолить по вкусу, полить лимонным соком, заправить сметаной. Посыпать нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Салат из лука-порея и спаржевой фасоли

75 г лука-порея, 50 г спаржевой фасоли, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль

Спаржевую фасоль отварить до готовности в подсоленной воде, охладить. Листья молодого лука-порея мелко нарезать, смешать с мелко нарезанными стручками фасоли. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки, растительное масло.

Лук с морковью и брюквой

3 луковицы, 1 ломтик брюквы, 1 морковь, 1–2 ст. л. нежирной сметаны, зелень петрушки, соль

Лук и морковь натереть на мелкой терке. Брюкву нарезать

соломкой или натереть на крупной терке. Все овощи смешать со сметаной, посолить, уложить в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Свекла и редис с листьями

1 свекла, 1 редис, по 1 ст. л. рубленых листьев свеклы и редиса, 2 ст. л. нежирной сметаны, соль

Свеклу и редис нашинковать соломкой или натереть на крупной терке, смешать с мелко нарубленными листьями, заправить солью и сметаной.

Свекла с картофелем и подорожником

1 свекла, 2 отварные картофелины, 7 листиков подорожника, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. картофельного отвара, соль

Свеклу очистить, нашинковать соломкой. Добавить картофель, нарезанный кубиками, мелко нарубленные листья подорожника. Развести отвар картофеля растительным маслом, приправить солью и полить салат.

Винегрет горячий

300 г картофеля, 200 г репы, 200 г моркови, 200 г консервированного зеленого горошка, 100 г соленых грибов, 2 соленых огурца

Для соуса: 1/2 стакана овощного отвара, 2,5 ч. л. муки, 1/2 ст. л. растительного масла, 1/4 стакана нежирного молока, зелень сельдерея, соль

Картофель, репу, морковь отварить, нарезать кубиками. Отвар слить в отдельную емкость, чтобы использовать его для приготовления соуса. К отварным овощам добавить мелко нарезанные соленые огурцы, горошек и грибы. Для соуса половину овощного отвара перемешать с мукой (отвар должен быть холодным). Вторую половину отвара вскипятить, добавить в него, наливая тонкой струйкой, первую половину с мукой. Когда соус загустеет, добавить масло, молоко, соль, рубленую зелень и снова довести до кипения. Готовым соусом полить горячий винегрет.

Салат из крапивы с маслом

100 г свежей крапивы, 30 г сушеной крапивы, 10 г сливочного масла

Крапиву перебрать, промыть в проточной воде и залить кипятком. Сухую выдержать в воде 30–40 мин. Затем все вместе пропустить через мясорубку, в полученную массу добавить растопленное сливочное масло, соль, перемешать.

Салат из крапивы с лопухом

50 г листьев крапивы, 8 г листьев лопуха, 1/2 яйца, 30 г отварного картофеля, 15 г зелени петрушки, 15 г сметаны, уксус, соль

Крапиву и листья лопуха опустить в кипящую подсоленную воду на 2–3 мин, откинуть на дуршлаг, мелко нарезать. Добавить рубленное яйцо и отварной картофель, заправить сметаной, уксусом, посыпать зеленью.

Винегрет

1 крупная свекла, 200 г квашеной капусты, 2 соленых огурца, 3 картофелины, 1 пучок зеленого лука, 1 морковь, 3 ст. л. растительного масла, соль

Отваренные свеклу, картофель и морковь, а также огурцы нарезать кубиками. Квашеную капусту отжать от рассола и нашинковать. Лук мелко нарезать. Все продукты соединить, посолить, добавить растительное масло и перемешать.

Винегрет с морской капустой

200 г морской капусты, 100 г квашеной капусты, 1 соленый огурец, 1 крупная свекла, 2 картофелины, 1 луковица, 150 г консервированного зеленого горошка, 3 ст. л. растительного масла, соль

Отваренные свеклу и картофель, а также соленый огурец нарезать кубиками. Квашеную капусту отжать от рассола и нашинковать. Лук мелко нарезать. Все продукты соединить, добавить морскую капусту, зеленый горошек, соль, растительное масло и перемешать.

Салат из топинамбура с зеленью

Топинамбур, зелень, репчатый лук, обезжиренная сметана или растительное масло, соль

Клубни топинамбура очистить, натереть на крупной терке. Добавить мелко нарубленную зелень, зеленый и репчатый лук, посолить по вкусу. В качестве заправки можно использовать обезжиренную сметану или растительное масло.

Топинамбур квашеный

Топинамбур, вода, соль

Сырые клубни топинамбура разрезать на тонкие дольки и выложить в стеклянную, эмалированную либо деревянную посуду. Подготовленный топинамбур залить подсоленной водой (на 1 л воды – 2 ст. л. соли). Употреблять квашеный топинамбур можно после окончания процесса брожения. Его можно добавлять в различные салаты. Хранить в прохладном месте.

Салат из топинамбура с редькой

2–3 клубня топинамбура, 1 небольшая редька, зелень, обезжиренная сметана, соль

Клубни топинамбура и редьки очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Добавить мелко нарубленную зелень, посолить по вкусу. Заправить сметаной. Вместо редьки можно использовать редис.

Салат из топинамбура с яйцом

2–3 клубня топинамбура, 1 яйцо, зелень, репчатый лук, сметана или йогурт, соль

Топинамбур натереть на крупной терке. Яйцо отварить вкрутую, мелко нарезать, соединить с топинамбуром. Добавить мелко нарубленную зелень и репчатый лук, посолить по вкусу. В качестве заправки можно использовать сметану или йогурт.

Салат из топинамбура с кукурузой и яйцом

500 г топинамбура, 100 г консервированной кукурузы, 4 яйца, сметана, соль

Топинамбур очистить и отварить в подсоленной воде до готовности. Яйца сварить и остудить. Нарезать мелкими кубиками отварной топинамбур и яйца, добавить кукурузу, заправить сметаной и хорошо перемешать.

Салат из топинамбура с морковью

2–3 клубня топинамбура, 1–2 моркови, зелень, лук, сметана или растительное масло, соль

Топинамбур и морковь натереть на крупной терке. Добавить мелко нарубленную зелень и лук, посолить по вкусу. Заправить сметаной. Любители пикантного вкуса могут добавить в такой салат соленый огурец, но в этом случае в качестве заправки следует использовать растительное масло.

Салат «Весенний»

200 г топинамбура, 200 г щавеля, чеснок, растительное масло, соль

Клубни топинамбура хорошо вымыть и очистить, затем нарезать полосками или натереть на крупной терке. Листья щавеля перебрать, промыть, ошпарить подсоленным кипятком и мелко нарезать. Смешать нарезанные листья щавеля с топинамбуром, добавить растертый крупный зубчик чеснока. Все перемешать и полить растительным маслом.

Салат «Осенний»

200 г капусты, 200 г топинамбура, 1–2 луковицы, 2–3 ст. л. маринованных или соленых грибов, 20 г зелени, растительное масло, молотый черный перец, соль

Свежую капусту нашинковать, сложить в салатник, слегка посолить, поперчить и сильно помять руками, чтобы она дала сок. Добавить натертый на крупной терке топинамбур, нарезанный тонкими кольцами репчатый лук, мелко нарубленные маринованные или соленые грибы. Полить растительным маслом. Сверху посыпать мелко нарезанным укропом, кинзой, петрушкой.

Закуска из краснокочанной капусты

200 г краснокочанной капусты, 3 ст. л. яблочного (или виноградного) уксуса, 1 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана

воды, 4–5 звездочек гвоздики, молотая корица на кончике ножа, соль

Капусту нашинковать, посолить и размять руками, после чего выложить в стеклянную емкость. Гвоздику и корицу залить водой, посолить и варить в небольшой емкости, накрыв крышкой, в течение 15 мин, а затем процедить. Полученный отвар смешать с уксусом и растительным маслом, вылить в салатник с капустой и поставить в холодильник на 3–4 ч. Перед подачей на стол аккуратно слить лишнюю жидкость.

Супы

Суп с молодым картофелем

1 небольшая морковь, 2 небольшие молодые картофелины, 1 корень петрушки, 10 г репчатого лука, 5 г зелени укропа, петрушки, зеленого лука, сливочное масло

Морковь очистить, нарезать, добавить корень петрушки и приготовить овощной отвар. Полученный отвар процедить. Молодой картофель очистить, крупно нарезать, положить в отвар. Лук мелко нарезать, обжарить в небольшом количестве сливочного масла. Добавить его в отвар. Варить на медленном огне до готовности. В конце приготовления добавить в суп мелко нарезанную зелень.

Зеленые щи с яйцом

50 г щавеля, 100 г шпината, 15 г репчатого лука, 5 г муки, 1 яйцо, 20 г сметаны, 10 г зеленого лука и зелени петрушки

Шпинат тушить в кастрюле в небольшом количестве воды под крышкой до мягкости, затем измельчить. Нарезать щавель и репчатый лук. В кастрюлю с водой положить шпинат, щавель и лук, а также 1 ч. л. муки. Варить щи 15–20 мин. В готовые щи добавить нарубленное яйцо, сваренное вкрутую, 1 ст. л. сметаны и мелко нарезанную зелень.

Суп с цветной капустой

200 г цветной капусты, 20 г муки, 5 г сливочного масла, 200 мл молока, 2 стакана воды, зелень, соль

Цветную капусту отварить в слегка подсоленной воде. Муку обжарить на сливочном масле, развести ее в полученном отваре. Добавить молоко, немного соли, довести до кипения. В конце приготовления добавить зелень.

Молочный суп с яблоками

3 небольших яблока, 2 стакана нежирного молока, 2–3 ст. л. воды, 1 ч. л. крахмала, желток 1 яйца, сметана

Свежие яблоки вымыть, очистить и некрупно нарезать.

Поместить их в кастрюлю. Туда же добавить немного воды, прокипятить под крышкой до мягкости яблок. Яичный желток взбить с крахмалом и небольшим количеством нежирного молока. Затем в эту массу, постепенно перемешивая, влить оставшееся молоко, предварительно доведенное до кипения. Полученную массу добавить в кастрюлю с тушеными яблоками. Перед подачей на стол в тарелки можно добавить по 1 ч. л. сметаны.

Вегетарианский суп

1 небольшая картофелина, 50 г свежей капусты, 1 небольшой свежий помидор, 50 г кабачков, 1/2 небольшой моркови, 2 стакана овощного отвара, 2 ст. л. зеленого горошка, 2 ст. л. нежирной сметаны, 1 ч. л. сливочного масла, 10 г репчатого лука, 5 г свежей зелени (укроп, петрушка, зеленый лук)

Овощи перебрать, промыть, очистить, некрупно нарезать и тушить на сливочном масле с небольшим количеством воды. Затем поместить их в кастрюлю с кипящим овощным отваром, приготовленным заранее. Варить суп следует на медленном огне. После приготовления можно добавить мелко нарезанную зелень. Перед подачей на стол в тарелки с супом добавить нежирную сметану.

Молочный суп с рисом

50 г рисовой крупы, 2 стакана нежирного молока, 1 стакан воды, 1 ч. л. сливочного масла, соль

Промытый рис на 5 мин поместить в кипящую воду, затем залить недоваренный рис кипящим молоком и на медленном огне варить 15 мин. Суп заправить сливочным маслом и добавить соль по вкусу.

Молочный суп с цветной капустой

200 г цветной капусты, 1 стакан нежирного молока, 2 стакана воды, 1 десертная ложка манной крупы, 1 ч. л. сливочного масла, соль

Цветную капусту промыть, нарезать и варить в кипящей воде, добавив немного соли, примерно 20 мин. Капусту отделить от отвара, а в отвар всыпать манную крупу. Варить 20 мин. Затем добавить нежирное молоко, капусту и прокипятить в течение 5 мин. В готовый суп добавить немного сливочного масла.

Молочный суп с рисом и морковью

50 г рисовой крупы, 2 небольшие моркови, 2 стакана нежирного молока, 1 стакан воды, 1 ч. л. сливочного масла, соль

Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать, положить в кастрюлю. Залить небольшим количеством воды, добавить немного сливочного масла и тушить на медленном огне. Затем добавить в кастрюлю рис, оставшуюся воду, молоко. Варить

30 мин. Посолить по вкусу.

Перловый суп с овощами

1 ст. л. перловой крупы, 1/2 стакана нежирного молока, 100 г картофеля, 30 г моркови, 1 ч. л. сливочного масла, соль

Перебрать и промыть перловую крупу, отварить ее в воде в течение 2,5–3 ч на медленном огне. Морковь очистить, мелко нарезать, тушить в небольшом количестве воды под крышкой. Картофель очистить, нарезать, отварить, размять в пюре. В отвар с крупой добавить тушеную морковь, картофельное пюре, перемешать и кипятить в течение 5 мин. Затем добавить молоко, соль, сливочное масло и еще раз хорошо перемешать.

Борщ с фасолью

2 средние свеклы, 200 г свежей капусты, 200 г фасоли, 1 небольшая морковь, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, соль, лавровый лист, зелень

Фасоль залить холодной водой и отварить до готовности на медленном огне. Лук нарезать, обжарить в небольшом количестве растительного масла, добавить томатную пасту. Приготовить овощной отвар из свеклы и моркови. В овощной отвар положить нарезанную капусту, варить в течение 10–15 мин. Добавить нарезанную ломтиками отварную свеклу, морковь, фасоль, лук с томатом, лавровый лист, соль и варить до готовности. Перед подачей на стол добавить немного свежей зелени.

Суп «Летний»

150 г нежирной говядины, 300 г щавеля, 10 мл растительного масла, 1 яйцо, 20 г репчатого лука, 20 г нежирной сметаны, молотый черный перец, соль, зелень

Мясо вымыть, очистить от пленок, залить холодной водой и варить в течение 2 ч, постоянно удаляя образующуюся пену. Соль добавить по вкусу. Отваренное мясо вынуть, разделить на порции. Вымыть листья щавеля и нарезать их мелкой соломкой. Репчатый лук мелко нашинковать и пассеровать на слабом огне до золотистого цвета. Положить в бульон подготовленный щавель и лук, добавить мелко нарезанную зелень, черный перец по вкусу. Варить на слабом огне 15–25 мин. Сварить яйца вкрутую и перед подачей на стол добавить в каждую порцию 1/4 отварного яйца, кусочек отварного мяса, сметану и мелко нарезанную зелень.

Похлебка с репой

2 репы с листьями, 1 луковица, 1 л воды, 1 стакан кислого молока, соль

Репу натереть на крупной терке, листья промыть и мелко нарубить, залить горячей водой, посолить, варить 5–6 мин. В миску положить мелко нарубленный лук, добавить кислое молоко и влить горячую похлебку.

Щи «Барские» из белокочанной капусты

100 г нежирной говядины, 40 г моркови, 300 г белокочанной капусты, 30 г картофеля, 40 г репчатого лука, 200 г помидоров, 15 г зелени (укропа, петрушки, сельдерея), 10 мл растительного масла, 15 г травы базилика, 20 г нежирной сметаны, черный перец горошком, соль

Мясо вымыть, очистить от пленок, залить холодной водой и варить в течение 2 ч, постоянно удаляя образующуюся пену. Соль добавить по вкусу. Отварное мясо вынуть, разделить на порции. Репчатый лук мелко нашинковать и пассеровать на слабом огне до появления золотистого цвета. Морковь вымыть, очистить и мелко нашинковать. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, нарезать дольками. Морковь и помидоры добавить к луку, пассеровать на растительном масле до полной готовности, по необходимости добавляя воду. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками. Добавить в бульон картофель, морковь и пассерованные овощи и варить в течение 10–15 мин. Нашинковать капусту, мелко нарезать зелень и выложить в бульон, добавить по вкусу черный перец горошком. Варить на слабом огне еще 10–15 мин. Перед подачей на стол добавить в каждую порцию кусочек мяса, сметану и мелко нашинкованную зелень.

Щи зеленые по-рыбацки

200–300 г рыбы, 200 г топинамбура, 200 г крапивы и щавеля, 100 г репчатого лука, 14–16 горошин черного перца, 2–3 лавровых листа, соль, растительное масло

Молодую крапиву промыть, бланшировать 3 мин в кипящей подсоленной воде, выложить, дать воде стечь, зелень нарезать полосками. Промыть и нарезать листья щавеля. Нарезать кольцами репчатый лук, пассеровать в растительном масле. Клубни топинамбура очистить, нарезать соломкой. Отварить в подсоленной воде рыбное филе. Рыбу вынуть, зелень и топинамбур опустить в бульон и варить до готовности. За 1 мин до окончания варки в щи опустить обжаренный лук и специи. При подаче на стол в тарелку положить кусочки рыбного филе.

Суп из овощей и одуванчика

300 г свежих одуванчиков, 3 репы, 2 луковицы, 6 долек чеснока, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

Потолочь чеснок и лук, переложить их в сотейник, добавить 2 ст. л. растительного масла и тушить 5–7 мин на медленном огне. Добавить воды, положить вымытые и мелко нарезанные одуванчики и репу. Посолить, поперчить и варить на маленьком огне 20 мин. Взбить все миксером, добавив оставшееся растительное масло. Перед подачей на стол разогреть.

Грибной суп

200 г свежих грибов (белых, подосиновиков, подберезовиков), 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 2–3 картофелины, 1 л воды, 500 мл молока, мука, зелень (петрушка, сельдерей, укроп), соль

Отварить свежие грибы, затем вынуть их из кастрюли шумовкой и пассеровать в масле на сковороде вместе с луком и мукой. В бульоне, который остался от варки грибов, отварить нарезанный картофель. Затем влить молоко, положить обжаренные грибы и варить 5 мин на медленном огне. В готовый суп положить зелень.

Морковная похлебка с луком и картофелем

3 моркови с ботвой, 2 картофелины, 1 луковица, 1 л воды, 1 ст. л. рубленой пряной зелени, 4 листика мать-и-мачехи, соль

Картофель, морковь и лук очистить, промыть. Картофель нарезать кружочками, морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарубить. В кастрюлю уложить слой картофеля, на него морковь, сверху – лук. Овощи залить горячей подсоленной водой, варить 5–7 мин. Настаивать без нагревания и перемешивания 10–15 мин. Ботву моркови мелко нарубить, смешать с рублеными листьями мать-и-мачехи и разложить в тарелки. Добавить рубленую зелень и залить горячей похлебкой.

Холодный суп с овощами

1,5 л обезжиренного кефира, 2 дольки чеснока, 2 луковицы, 2 моркови, зелень укропа, по 1 стручку зеленого и красного болгарского перца, молотый черный перец, соль

Овощи очистить, лук нашинковать, перец и морковь нарезать мелкими кубиками, положить в тарелки. Охлажденный кефир посолить, поперчить, приправить толченым чесноком, разлить по тарелкам с овощами, посыпать мелко нарезанным укропом.

Свекольник холодный

2 свеклы с листьями, по 2 ст. л. рубленых зеленого лука и листьев малины, 1 л воды, 2 ст. л. простокваши, соль

Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Добавить измельченные листья, зеленый лук и листья малины, залить горячей подсоленной водой, быстро довести до кипения и сразу охладить, пока свекла не потеряла свой цвет. Подавать свекольник холодным, приправив простоквашей.

Яблочный суп

1 яблоко, 1 стакан нежирного кефира или простокваши, сахарозаменитель

Яблоки натереть на терке, залить кефиром или простоквашей, перемешать, добавить немного сахарозаменителя.

Гречневый суп с грибами

1 луковица, 1 стакан гречневой крупы, 500 г шампиньонов, 2 картофелины, зелень, молотый черный перец, соль

Обжарить лук и грибы на растительном масле. Очистить картофель, нарезать его кубиками, положить в эмалированную кастрюлю с кипяченой горячей водой. Добавить сразу гречневую крупу и обжаренные грибы с луком. Поперчить, посолить по вкусу и варить до готовности. Заправить суп свежей зеленью.

Борщ с редькой

1 свекла с листьями, 1 редька, 3 помидора, 4 ст. л. нежирной сметаны, 1,5 л воды, соль

Редьку и свеклу очистить, отделив от листьев, натереть на крупной терке. Листья промыть и нарубить. Помидоры нарезать дольками. Свеклу смешать с помидорами. В кипящую воду положить листья редьки и свеклы, довести до кипения, добавить свеклу с помидорами. Снова довести до кипения, посолить, охладить, добавить нашинкованную редьку и сметану.

Суп из помидоров с чесноком

3 помидора, 3 дольки чеснока, 1 луковица, 1 морковь, 40 г риса, зелень петрушки, растительное масло, соль, специи

Репчатый лук нарезать, слегка обжарить в масле. Добавить нарезанные помидоры и тушить в закрытой посуде на слабом огне. Когда помидоры станут мягкими, добавить к ним обжаренную морковь, петрушку, рис. Залить предварительно приготовленным мясным бульоном или овощным отваром и варить, посолив, 35–40 мин, до готовности риса. Протереть через сито, положить чеснок и еще раз прокипятить, непрерывно помешивая.

Суп овощной со спаржей

100 г лука-порея, 1 морковь, 1 корень петрушки, 200 г спаржи, 200 г цветной капусты, 100 г салата, 100 г щавеля, зелень укропа и петрушки, растительное масло, соль, специи

Нарезать и обжарить в масле лук-порей, морковь, корень петрушки. Положить в кастрюлю с кипящей водой, добавить нашинкованную спаржу, соцветия капусты, варить до готовности. Перед окончанием варки положить нашинкованный салат, щавель, зелень, соль и специи по вкусу.

Суп с баклажанами

1 л бульона, 2 баклажана средней величины, 1 морковь, 1 луковица, 2 болгарских перца, 4 картофелины, 1 ст. л. оливкового масла, соль, мука, зелень, специи

Баклажаны нарезать ломтиками, обвалять в муке и обжарить в оливковом масле. Пассеровать мелко нарезанные лук, морковь и болгарский перец. В кипящий бульон положить картофель, а когда он сварится, добавить обжаренные овощи. После

готовности дать супу немного настояться. Подавать, посыпав зеленью.

Тюря с репой

100 г ржаного черствого хлеба, 1 репа с листьями, 1 л воды, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, соль

Репу отделить от листьев, очистить, натереть на крупной терке. Листья промыть, нарубить, залить горячей водой, добавить соль, довести до кипения. Охладить и соединить с натертой репой. Добавить хлеб, лук, заправить маслом.

Тюря с редькой

1 л воды, 100 г черствого ржаного хлеба, 1 редька с листьями, 3 ст. л. растительного масла, соль, зеленый лук

Редьку отделить от листьев, очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Листья редьки и лук мелко нарубить. В кипящую подсоленную воду положить листья редьки, довести до кипения и охладить. В охлажденный отвар добавить подготовленную редьку, лук, кусочки ржаного хлеба, растительное масло.

Блюда из мяса

Говядина, тушенная с овощами

500 г нежирной говядины, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 луковица, зелень, 2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, соль

Мясо очистить от пленок, разрезать на порции, положить в сотейник, влить 1 стакан воды и растительное масло. Добавить предварительно вымытые, очищенные и мелко нарезанные овощи, лавровый лист, небольшое количество соли. Мясо с овощами тушить на медленном огне до готовности. В конце приготовления посыпать свежей зеленью – укропом, петрушкой, зеленым луком.

Отварная говядина

500 г нежирной говядины, 1/2 средней моркови, 1/2 луковицы, 1/2 корня петрушки, 1/2 корня сельдерея, соль

Мясо тщательно промыть, нарезать и положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Добавить морковь, лук, корни петрушки и сельдерея. Довести до кипения и варить мясо на медленном огне до готовности.

Пудинг куриный паровой

500 г мяса курицы, 2 ломтика черствого белого хлеба, 1/4 стакана молока, 4 яйца, мускатный орех, 4 ст. л. сливочного масла

Для соуса: 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 500 мл бульона, 2 яичных желтка, 3 ст. л. нежирной сметаны, лимонный

сок, зелень, соль

Отварное мясо курицы пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке белым хлебом, добавить яичные желтки, специи и взбитые белки. Выложить массу в смазанную маслом форму и варить пудинг на пару в течение 1 ч. Для соуса сливочное масло растереть с мукой, прогреть, влить куриный бульон, довести до кипения. Сметану взбить с желтками. Непрерывно помешивая соус, влить сметану с желтками, лимонный сок, заправить по вкусу солью, посыпать мелко нарезанной зеленью и снять с огня. Перед подачей на стол пудинг разрезать на порции и полить соусом.

Куриные сердечки в сметане

500 г куриных сердечек, 500 г нежирной сметаны, 1 луковица, чеснок, перец горошком, лавровый лист, соль

Сердечки залить холодной водой, довести до кипения. Добавить соль, перец и лавровый лист, варить 30–40 мин. Затем лишний бульон слить, чтобы в кастрюле осталось небольшое его количество. Добавить мелко нарезанный лук, тушить 10 мин. Влить сметану, добавить измельченный чеснок, перемешать, прогреть и снять с огня.

Куриные грудки с розмарином

2 куриные грудки, 200 г нежирной сметаны, 2–3 веточки розмарина, паприка, молотый черный перец, соль

Куриные грудки нарезать ломтиками, натереть солью, перцем и паприкой, выложить в форму для запекания. Сметану соединить с нарезанным розмарином, залить мясо. Запекать в духовке 20–25 минут.

Плов из говядины с рисом

400 г нежирной говядины, 500 г риса, 2 средние моркови, 2 небольшие луковицы, зелень, 400 мл воды, соль

Мясо нарезать небольшими кусками, положить в кастрюлю, влить 2 стакана воды, посолить, довести до кипения. Добавить промытый рис, очищенные и мелко нарезанные лук и морковь. Варить до выпаривания жидкости. После этого кастрюлю с пловом поставить в духовку на 20 мин. Перед подачей на стол можно посыпать плов свежей зеленью – укропом, петрушкой, зеленым луком.

Запеканка из овощей с курицей

500 г куриного филе, 8 картофелин, 1 свекла, 4 моркови, 1 луковица, 5 яиц, 150 г сыра, зелень, растительное масло

Куриное филе отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать полосками. Картофель, свеклу, морковь и яйца отварить, остудить, натереть на крупной терке. Подготовленные ингредиенты выложить слоями в смазанную растительным

маслом форму в таком порядке: 1-й слой – половина картофеля, 2-й – мелко нарезанный лук, 3-й – морковь, 4-й – куриное филе, 5-й – оставшийся картофель, 6-й – тертые яйца, 7-й – свекла. Запеканку посыпать натертым на крупной терке сыром и мелко нарезанной зеленью. Запекать в духовке 10–15 минут.

Азу в горшочках

1 кг говядины, 3 крупные картофелины, 2 маринованных огурца, 2 луковицы, сметана, томатная паста, растительное масло, молотый черный перец, соль, зелень

Нарезанную полосками говядину обжарить в растительном масле. Добавить нарезанный лук, обжарить все вместе. Добавить томатную пасту, влить немного воды, посолить и тушить до полного выпаривания жидкости. Приготовленное мясо выложить в горшочки. Сверху положить мелко нарезанные маринованные огурцы и картофель, нарезанный кубиками, посолить, поперчить. Залить горячей водой до половины горшочка, полить сметаной. Тушить в духовке примерно 1 ч. Подавая на стол, обильно посыпать зеленью.

Куриные отбивные под шубой

500 г куриного филе, 2–3 помидора, 2 яблока, 1 луковица, чеснок, 150 г сыра, нежирная сметана, молотый черный перец, соль

Куриное филе нарезать, отбить, посолить, поперчить. Подготовленные отбивные выложить на противень, смазать сметаной. Сверху на мясо выложить кольца лука, кружочки помидоров и ломтики яблок, посыпать измельченным чесноком и тертым сыром. Запекать в разогретой до 180 °С духовке до готовности (около 30–40 мин).

Мясо с овощами на пару

500 г нежирной телятины, 2–3 картофелины, 200 г цветной капусты, 200 г кольраби, 200 г спаржи, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1/3 корня сельдерея, 1 луковица, 3 ст. л. сливочного масла, лавровый лист, молотый черный перец, соль

Мясо вымыть и целым куском положить в кастрюлю, смазанную сливочным маслом. Сверху выложить нарезанные картофель, цветную капусту, кольраби, спаржу, морковь, корень петрушки, корень сельдерея, лук. Добавить соль, перец, лавровый лист. Плотно закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее в кастрюлю большего размера с кипящей водой. Готовить на пару около 4 ч. Вода в большой кастрюле постоянно должна кипеть, ее надо доливать по мере выкипания. Важно, чтобы кусок мяса оставался целым. Подавать мясо, разрезав его на куски, обложив овощами и полив полученным соусом.

Маринованная индейка

Голень индейки, чеснок, зелень, растительное масло, специи,

соль

Голень индейки натереть смесью специй, соли, чеснока, зелени и растительного масла, оставить мариноваться на 1,5–2 ч. Затем вынуть из маринада, завернуть в фольгу либо положить в рукав. Запекать в духовке при температуре 160 °С до готовности (50 мин).

Биточки рубленые паровые

300 г говядины, 50 г белого хлеба, 90 мл молока или воды, 25 г сливочного масла, соль, молотый черный перец, панировочные сухари

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с замоченным в молоке или воде черствым хлебом. Посолить, поперчить, тщательно перемешать, еще раз пропустить через мясорубку. Из полученной массы сформовать биточки, запанировать в сухарях, уложить на решетку пароварки, смазанную маслом. Закрыть крышкой. Готовить на пару 35–40 минут.

Телятина с помидорами

600 г телятины, 6 помидоров, 1 луковица, 1/4 стакана растительного масла, соль, зелень петрушки

Мясо вымыть, нарезать кусочками, положить в сотейник. Влить столько воды, чтобы она слегка прикрывала мясо, довести до кипения, снимая пену, и варить 20–30 мин. Затем влить растительное масло, добавить нарезанный лук, посолить, готовить 5 мин. Положить крупно нарезанные помидоры, перемешать, готовить 10 мин. Посыпать нарезанной зеленью петрушки и снять с огня.

Кролик, тушеный с овощами в сметане

500 г кролика, 6 картофелин, 1 кабачок, 2 болгарских перца, 3 зубчика чеснока, 300 г нежирной сметаны, растительное масло, молотый черный перец, соль

Промытую и обсушенную тушку кролика нарубить на куски небольшого размера. Овощи очистить, мелко нарезать. В жаровню, смазанную маслом, сложить куски кролика, сверху положить нарезанные овощи, посолить, поперчить и залить сметаной. Тушить до готовности. Чеснок нарубить и добавить в готовое блюдо.

Телятина «Пиковая дама»

300 г филе телятины, 100 г яблок, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, зелень (базилик, эстрагон), 50–70 мл нежирного йогурта, 1 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

Мясо вымыть, нарезать небольшими брусочками. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, вырезать сердцевину, разрезать на 8 частей. Лук и морковь очистить, вымыть, нарезать, обжарить в небольшом количестве оливкового масла. Добавить мясо,

посолить, поперчить, обжарить все вместе. Йогурт взбить миксером, добавить рубленую зелень, выложить в кастрюлю с мясом. Туда же положить яблоки. Тушить, прикрыв крышкой, до полной готовности. Подавать, украсив зеленью.

Мясное суфле на пару

300 г говядины либо куриного филе, 2 яйца, 100 г белого хлеба, 1/2 ч. л. растительного масла, соль

Мясо нарезать небольшими кусочками и дважды пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить предварительно размоченный в теплой воде белый хлеб. Затем ввести желтки, тщательно перемешать, а после добавить взбитые в густую пену белки с солью. В результате должна получиться негустая масса. Выложить ее в неглубокую форму, смазанную растительным маслом. Готовить суфле лучше всего в пароварке. Если ее нет, можно использовать обычную кастрюлю и дуршлаг. На дно кастрюли следует налить примерно 1 л воды, довести ее до кипения, после чего опустить в емкость дуршлаг. В него поместить форму с мясным фаршем и накрыть крышкой от кастрюли. Мясное суфле готовить 40–45 мин. Определить готовность можно по образовавшейся на суфле коричневатой корочке.

Котлеты из гречневой крупы с мясом

500 г мяса нежирных сортов, 200 г гречневой крупы, 2 луковицы, 2 яйца, сливочное масло, панировочные сухари, соль

Из гречневой крупы сварить рассыпчатую кашу, охладить. Мясо нежирных сортов отварить, пропустить через мясорубку. Лук нарезать, обжарить в сливочном масле. Смешать гречневую кашу, пропущенное через мясорубку мясо, обжаренный репчатый лук и взбитые яйца, посолить. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять в сухарях и приготовить на пару.

Печенка тушеная

300 г говяжьей печенки, 2 моркови, 1 луковица, 200 г сметаны, растительное масло

Печенку вымыть, освободить от пленок, нарезать, слегка обжарить в растительном масле. Добавить нашинкованные морковь и лук, влить сметану или воду и тушить до готовности.

Паштет из печенки

500 г говяжьей печенки, 2 моркови, 1 луковица, 2–3 отварных яйца, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла

Печенку освободить от пленок, нарезать и тушить в небольшом количестве воды и растительного масла. Добавить нашинкованные морковь и лук, тушить до мягкости. Пропустить через мясорубку тушеную печень с овощами, отварные яйца и сливочное масло. Влить подливу, оставшуюся после

приготовления печени, перемешать. Приготовленную массу пропустить через мясорубку еще раз.

Баклажаны, фаршированные мясом

500 г баклажанов, 150 г мясного фарша, 1 яйцо, растительное масло, молотый черный перец, соль

Вместо мясного фарша можно использовать отварную и мелко нарезанную говядину. Баклажаны разрезать пополам, обжарить в растительном масле. Вырезать мякоть, мелко ее нарезать и соединить с мясным фаршем, посолить, поперчить, добавить сырое яйцо и тщательно перемешать. Нафаршировать баклажаны и запекать их в духовке в течение 20 минут.

Мясо в молочном соусе

200 г телятины, 1 яблоко, 4 ст. л. молока, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, соль

Мясо промыть, отварить на пару, остудить. Нарезать тонкими кусочками произвольной формы, посолить. Молоко вскипятить, добавить муку и перемешать до исчезновения комочков. Яблоко очистить, удалить сердцевину, нарезать кружочками. Смазать форму сливочным маслом, выложить на дно ровным слоем кружочки яблока, затем мясо и оставшиеся кусочки яблока. Залить молочным соусом, поставить в разогретую духовку и запекать до готовности.

Фаршированный перец

10 стручков перца, 500 г мясного фарша, 200 г отварного риса, 400 г помидоров, 1–2 луковицы, 1 яйцо, молотый черный перец, соль, растительное масло, сметана

Перец промыть, вырезать сердцевину, опустить в кипяток на несколько минут. Мясной фарш смешать с отварным рисом, добавить мелко нарезанный лук, сырое яйцо, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Перцы плотно начинить приготовленным фаршем, сложить их в сотейник, долить воды, растительное масло, сверху положить нарезанные дольками помидоры. Тушить на медленном огне. Подавать на стол со сметаной.

Рулет со шпинатом и ветчиной

200 г ветчины, 300 г шпината, 100 г сыра пармезан, 3 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, соль

Взбить в густую пену 2 белка, посолить, добавить 2 желтка, натертый пармезан. Массу вылить ровным слоем на противень, застеленный промасленной бумагой, испечь омлет на медленном огне. Шпинат нарезать, припустить до мягкости в собственном соку, остудить. Добавить масло, 1 яйцо и мелко нарезанную ветчину. Быстро выложить шпинатную начинку на горячий омлет, свернуть в рулет, запекать в духовке 20 мин. Нарезать ломтями и

подать на стол.

Котлеты куриные с капустой

400 г куриной грудки, 200 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1 яйцо, соль, специи

В мясорубке измельчить сырую куриную грудку, морковь, капусту и лук. В приготовленный фарш добавить яйцо, соль и специи. Сформовать котлеты и приготовить их на пару.

Курица с арахисом в соевом соусе

500 г куриного филе, 2 болгарских перца, 3 ст. л. соевого соуса, 3–4 ст. л. арахиса, 2–3 зубчика чеснока, соль, молотый черный перец, растительное масло

Куриное филе и перец нарезать небольшими кубиками. Слегка обжарить перец, затем добавить курицу и протушить в небольшом количестве воды. Когда куриное мясо будет готово, в сковороду влить соевый соус, добавить измельченный чеснок, поперчить и хорошо перемешать. Всыпать очищенный арахис, перемешать и тушить еще 3–5 минут.

Курица с грибами

1 курица, 20 г сушеных грибов, 2 луковицы, 1 яблоко, 1 морковь, 2 картофелины, 2–3 ст. л. квашеной капусты, соль

Грибы замочить, отварить, затем мелко нарубить. Яблоки очистить, нарезать кусочками. Картофель, морковь и лук очистить, нарезать ломтиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить капусту и тщательно перемешать, посолить по вкусу. Курицу начинить полученным фаршем, посолить и зашить ниткой. Запекать в духовке.

Блюда из рыбы

Карп, фаршированный гречневой кашей

Карп среднего размера, 100 г гречневой крупы, 2 луковицы, 200 г сметаны, панировочные сухари, растительное масло, молотый черный перец, соль

Карпа очистить от чешуи, на брюшке сделать продольный надрез и вынуть потроха, удалить жабры. Рыбу тщательно промыть. По бокам сделать надрезы в виде сеточки. Гречневую крупу отварить до полуготовности. Лук нарезать полукольцами и пассеровать до золотистого цвета на растительном масле. В сковороду с луком добавить гречневую кашу и 2 ст. л. сметаны. Все тщательно перемешать, тушить несколько минут. Полученным фаршем наполнить карпа как можно плотнее. Натереть рыбу солью, перцем и обвалять в панировочных сухарях. Выложить начиненного карпа на противень, запекать 15 мин в

разогретой до 200 ˚С духовке. Через 15 мин смазать поверхность рыбы сметаной и запекать в духовке еще 15 минут.

Рыба, запеченная в фольге

500 г рыбы (камбала, лосось, судак),1 ст. л. растительного масла, мука, молотый черный перец, соль, лимонный сок

Камбалу обвалять в муке, посолить, поперчить, полить растительным маслом; лосося и судака достаточно посолить и натереть растительным маслом. Подготовленную рыбу завернуть в фольгу и запекать в разогретой духовке. Готовую рыбу полить лимонным соком.

Карп, тушенный в вине

500 г рыбы, 150 мл белого вина, 80—100 г хрена, молотый черный перец, соль, зелень петрушки

Нарезать рыбу на порции, посолить, поперчить, сложить в форму, залить белым вином и тушить в духовке 40 мин. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки и тертым хреном.

Отварной карп

500 г рыбы, 50 г моркови, 20–30 г корня петрушки, 20–30 г корня сельдерея, растительное масло, соль

Нарезать морковь, петрушку и сельдерей, сложить в сотейник, протушить с добавлением растительного масла. Влить воду, посолить и довести до кипения. В отвар опустить рыбу, нарезанную кусками, и варить 10–15 минут.

Карп, запеченный с овощами

500 г рыбы, 1 морковь, 3–4 помидора, 1 корень петрушки, 1 луковица, зелень, молотый черный перец, соль, растительное масло

Овощи мелко нарезать и протушить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Нарезать рыбу на порции, посолить, поперчить, уложить в смазанную растительным маслом форму, добавить тушеные овощи и запекать в духовке до готовности. Подавать, украсив зеленью.

Карась, тушенный в сметане

500 г рыбы, 100–150 г сметаны, 80—100 г хрена, молотый черный перец, соль, сливочное масло, сметана

Рыбу очистить, нарезать кусками, посолить и поперчить. Из голов и хвостов сварить рыбный бульон. Растопить в кастрюле сливочное масло, положить рыбу, посыпать тертым хреном, добавить немного рыбного бульона и слегка протушить. Затем добавить сметану и тушить до готовности.

Отварной хек под белым соусом

800 г хека, 100 г лука-порея, 500 г корня сельдерея, 1 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, лимонный сок, молотый черный перец, соль

Подготовленную рыбу поперчить и посолить, выложить в кастрюлю на слой нарезанного лука-порея и корня сельдерея. Налить 2 стакана воды и варить до готовности, закрыв кастрюлю крышкой. Отвар слить. Муку обжарить в масле, развести теплым рыбным бульоном, дать закипеть, снять с огня и добавить кусочки сливочного масла и лимонный сок. Горячую рыбу выложить на тарелку вместе с овощами и полить соусом.

Терпуг, тушенный с молоком и морковью

800 г терпуга, 2 моркови, 2 луковицы, 500 мл нежирного молока, растительное масло, соль

Терпуга разрезать на порции, выложить в глубокую сковороду, добавить обжаренный в растительном масле лук и нарезанную морковь. Залить нежирным молоком, посолить и тушить под крышкой 15 минут.

Паштет из сельди

2 средние сельди, 2 отварных яйца, 30 г масла

Очистить соленую сельдь, удалить кости. Дважды пропустить через мясорубку сельдь, отварные яйца и сливочное масло. Тщательно перемешать.

Морской окунь, тушенный с огурцом

500 г филе морского окуня, 2 моркови, 2 луковицы, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 50 мл сметаны, 2 соленых огурца

Лук пассеровать в растительном масле, добавить натертую на крупной терке морковь, муку и немного воды, тушить 5—10 мин. Затем добавить нарезанные соленые огурцы, сметану и кусочки филе морского окуня. Тушить до готовности.

Рыбное филе с яблоками

500 г рыбного филе, 150–200 г яблок, 30 г сельдерея, 1 луковица, белки 3 яиц, 1/2 стакана молока, 50 г томатной пасты, растительное масло, соль

Яблоки, лук и сельдерей очистить, натереть на крупной терке, перемешать и уложить на дно формы, предварительно смазанной растительным маслом. Отделить яичный белок, взбить его с молоком и томатной пастой. Уложить рыбное филе в форму, посолить и залить смесью. Запекать в духовке до готовности.

Паштет из сардин

50 г сардин, 50 г твердого сыра, 10–15 г масла, лимонный сок

Натереть на мелкой терке сыр, размять консервированные сардины, добавить немного сливочного масла и тщательно растереть смесь ложкой. Можно добавить лимонный сок по вкусу.

Рыбные котлеты

250 г рыбного филе, 250 г картофеля, 50 г муки, 1 луковица, 1 сырое яйцо, 50 г булки, 1/3 стакана молока, молотый черный

перец, соль, панировочные сухари

Рыбное филе отварить в подсоленной воде, размять или пропустить через мясорубку. Картофель отварить в мундире, очистить, размять, добавить к рыбному фаршу. Муку соединить с молоком, добавить к котлетной массе, перемешать. Добавить булку, рубленый лук, вбить яйцо, посолить, поперчить. Сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях и приготовить на пару.

Треска с хреном

250 г трески, 1 картофелина, 1 соленый огурец, 2–3 ст. л. нежирной сметаны, 1/2 ч. л. тертого хрена

Отварить треску, очистить от кожи и костей, нарезать кусочками. Отварить картофель, нарезать кружочками, выложить на сервировочное блюдо. Сверху положить тонко нарезанные соленые огурцы и кусочки рыбы. Полить заправкой, приготовленной из сметаны и хрена.

Рыба, запеченная с грибами

500 г рыбы, 25–30 г нежирного сыра, 1 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. растительного масла, специи, зелень, молотый черный перец, соль

Для соуса: 1 стакан томатного соуса, 3–4 свежих гриба, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 2 лавровых листа, чеснок, перец горошком, соль

Рыбу нарезать кусками, посолить, поперчить, сложить в кастрюлю. Добавить воды, растительного масла, специй и тушить до полуготовности. Выложить рыбу в форму, смазанную растительным маслом, посыпать тертым сыром, смешанным с панировочными сухарями, залить соусом и запекать в духовке. Готовое блюдо посыпать зеленью. Для соуса мелко нарезанный лук слегка обжарить в масле, добавить отваренные мелко нарезанные грибы и продолжить тушить еще 5–7 мин. Затем в грибы добавить несколько горошин перца, лавровый лист, влить томатный соус и тушить 10 мин. После этого в соус положить мелко нарубленный чеснок и посолить по вкусу.

Блюда из овощей и грибов

Брюква, жаренная в сухарях

4 брюквы, 2 ст. л. муки крупного помола, 2 ст. л. масла, 1/2 стакана сметаны, 1 пучок пряной зелени (петрушки или укропа), молотый черный перец, соль

Брюкву нарезать ломтиками, посыпать солью, перцем и запанировать в муке. Обжарить ломтики брюквы с обеих сторон в

масле до образования румяной корочки, довести до готовности в духовке. Подавать со сметаной, посыпав зеленью петрушки или укропа.

Капустные клецки

1 кочан капусты, 6 ст. л. молока, 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. манной крупы, 2 яйца, 2 ч. л. соли, 1 ст. л. сахарозаменителя, 3 ст. л. панировочных сухарей, молотый черный перец, зелень, сметана

Очистить небольшой кочан капусты, удалить кочерыжку, нашинковать мелкой соломкой, положить в сотейник с толстым дном. Добавить молоко, 1 ст. л. масла, закрыть крышкой и припустить на медленном огне до готовности. Не прекращая нагрева, всыпать манную крупу, варить до загустения. Охладив массу до температуры парного молока, добавить яйца, соль, сахарозаменитель, перец, перемешать. Массу выложить на посыпанный панировочными сухарями стол, раскатать колбаски толщиной около 3 см и нарезать клецки. Клецки опустить в подсоленный кипяток, варить на слабом огне 10 мин, затем вынуть шумовкой, дать стечь воде и обсушить в духовке. При подаче на стол полить маслом, посыпать рубленой зеленью, можно подать со сметаной.

Капустник с яблоками

1/2 кочана капусты, 2–3 яблока, 1/2 стакана нежирной сметаны, 1,5 ч. л. соли, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. растопленного масла, растительное масло, зелень

Капусту нарезать крупными кубиками, обжарить, соединить с припущенными ломтиками яблок, заправить сметаной, посолить, посыпать сухарями, полить маслом и запечь в духовке. Подавать на стол, посыпав рубленой пряной зеленью.

Лук в тесте

1 луковица, 1 стакан муки, 2 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, 1/2 стакана воды, молотый черный перец, соль

Очищенную луковицу нарезать кружочками, уложить их на сито и на несколько минут опустить в кипяток. Вынуть, дать стечь воде, посолить и поперчить. В муку влить желток и растительное масло, добавить соль, перемешать и подлить столько воды, чтобы получилось тесто чуть гуще, чем для блинов. Затем добавить взбитый белок, перемешать. Кружочки лука обмакнуть в тесто и обжарить на разогретой сковороде на маленьком огне, переворачивая, чтобы тесто не румянилось слишком быстро. Можно подать с острым томатным соусом.

Репа печеная

3 репы, 2 моркови, 1 стакан квашеной капусты, соль

Каждую репу разрезать на 4 части. Морковь нашинковать и

перемешать с квашеной капустой. Поверх моркови и капусты положить нарезанную репу, залить овощи подсоленной водой таким образом, чтобы вся репа была покрыта жидкостью. Поставить форму в горячую духовку на 15–20 минут.

Репник

4 репы, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. манной крупы, 2 яйца, 1 стакан молока, соль

Репу мелко нарезать, отварить до мягкости в небольшом количестве воды, откинуть на дуршлаг и горячей размять. Затем растереть ее в миске вместе с маслом. Всыпать манную крупу, ввести размешанные в молоке яйца, посолить, перемешать. Выложить в смазанную маслом форму, поставить на 20–30 мин в духовку.

Яблоки со свеклой и луком

2 яблока, 2 небольшие свеклы, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

Яблоки и отварную свеклу натереть на крупной терке. Лук обжарить в растительном масле. Когда лук станет золотистым, положить свеклу и немного потушить ее вместе с луком. Охладить, добавить яблоки, перемешать, посолить, поперчить.

Репа, фаршированная яблоками

4 репы, 4 ст. л. отварного риса, 2 яблока, 2 ст. л. изюма, 1/2 стакана сметаны

Репу очистить, срезать верхушку, вынуть сердцевину, наполнить фаршем из отварного риса, тертых яблок и изюма, накрыть срезанной верхушкой и выложить в форму. Полить сметаной и запекать в духовке 30 минут.

Жареная тыква

1 кг тыквы, растительное масло, зелень

Небольшую тыкву очистить, нарезать кубиками. Тушить в сотейнике с растительным маслом. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанным укропом и петрушкой.

Лепешки овощные

1/2 стакана муки крупного помола, 1/2 стакана ячневой крупы, 1 морковь, 1 луковица, 1 стакан квашеной капусты, 1 репа, 1 свекла, соль

Просеянную муку смешать с ячневой крупой и высыпать в глубокую миску. Морковь, репу и свеклу очистить, натереть на крупной терке. Квашеную капусту и лук мелко нарубить, смешать с натертыми овощами. Затем в мучной смеси сделать углубление и положить в него перемешанные овощи. Подлить соленой воды столько, чтобы получился не слишком плотный комок теста. Полученное тесто выбивать о доску до тех пор, пока оно не перестанет липнуть к доске и рукам. После того как тесто будет

готово, сформовать лепешки, выложить их на сухой противень и выпекать в горячей духовке в течение 15–20 мин. Такое тесто можно хранить в холодильнике и печь лепешки по мере надобности.

Запеченные помидоры

6 помидоров, 4 ст. л. панировочных сухарей, 4 ст. л. топленого масла, 3 луковицы, молотый черный перец, соль

Опустить помидоры сначала в горячую воду, а затем в холодную. После этого очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Обвалять в молотых сухарях, выложить слоями в форму, смазанную топленым маслом. Между слоями положить нарезанный кольцами лук. Посолить, поперчить, посыпать сухарями. Запекать в духовке 25 минут.

Овощной гарнир «Капустное ассорти»

100 г белокочанной капусты, 100 г брокколи, 100 г цветной капусты, 150 г репчатого лука, зелень, 10 мл оливкового масла, молотый черный перец, соль

Цветную капусту и брокколи вымыть, отварить на пару до готовности. Белокочанную капусту мелко нашинковать. Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами, пассеровать на слабом огне в небольшом количестве оливкового масла. Добавить нашинкованную белокочанную капусту, соль по вкусу. Тушить с добавлением небольшого количества воды на медленном огне до полной готовности. Отварную цветную капусту и брокколи слегка обжарить и добавить к тушеной белокочанной капусте. Подавать, украсив мелко нарезанной зеленью.

Репа пареная мятная

5 среднего размера репок, 2 ст. л. растительного масла, по 1 ч. л. сухих листьев мяты и малины, 2 стакана воды, соль

В кастрюлю положить измельченные сухие листья мяты и малины. Очищенную репу тщательно промыть, разрезать на 4–6 частей, выложить поверх листьев. Залить горячей водой, довести до кипения и варить 5–6 мин. После этого укутать кастрюлю и оставить на 20 мин. Готовую репу выложить на блюдо, в процеженный отвар добавить растительное масло, посолить и этой смесью залить репу.

Кабачки фаршированные «Аппетитные»

150 г белых грибов, 500 г кабачков, 150 г репчатого лука, 100 г сыра, 75 г нежирного йогурта, 1 яйцо, 20 мл оливкового масла, зелень, молотый черный перец, соль

Кабачки очистить, вымыть, нарезать кружочками толщиной 2 см. Семена из центра каждого круга вырезать так, чтобы получились кольца. Грибы очистить, вымыть, отварить в подсоленной воде в течение 2 ч. Остудить их до комнатной

температуры, нарезать мелкими кубиками. Лук, нарезанный мелкими кубиками, пассеровать в оливковом масле до золотого цвета. Добавить грибы и тушить в небольшом количестве воды до полной готовности. Кабачки плотно набить полученным фаршем. Сыр натереть на крупной терке. Взбить яйцо, постоянно помешивая, добавить йогурт. На противень положить фольгу, на нее выложить предварительно нафаршированные кабачки, сверху полить соусом. Посыпать кабачки тертым сыром и запекать до появления румяной корочки. Перед подачей украсить мелко нарезанной зеленью.

Свекла, тушенная с яблоками

1 крупная свекла, 1 яблоко, 1 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. лимонного сока, соль

Свеклу тонко нарезать, обжарить в масле. Затем залить водой или овощным отваром, добавить лимонный сок и тушить под крышкой. За 10–15 мин до конца тушения положить крупно нарезанное яблоко, посолить и продолжать тушить до готовности.

Лук, тушенный с яблоками

250 г яблок, 250 г лука, 3 ст. л. растительного масла, яблочный уксус, соль

Лук и яблоки очистить, разрезать на 4 части и тушить под крышкой в масле до мягкости. Затем посолить и заправить яблочным уксусом.

Капуста с яблоками

250 г белокочанной капусты, 150 г яблок, 100 г моркови, 20 мл растительного масла, 40 г нежирной сметаны, соль, молотый черный перец, зелень

Овощи вымыть, капусту мелко нашинковать. Яблоки очистить, нарезать кубиками, морковь очистить и натереть на крупной терке. Овощи тушить на медленном огне с добавлением растительного масла. Соль и перец добавить по вкусу. Перед подачей на стол украсить мелко нарезанной зеленью и добавить сметану.

Овощное рагу «Секрет повара»

150 г цветной капусты, 150 г белокочанной капусты, 100 г кабачков, 150 г помидоров, 100 г шампиньонов, 20 г репчатого лука, 20 мл растительного масла, молотый черный перец, зелень

Овощи нарезать кубиками среднего размера, капусту мелко нашинковать. Цветную капусту отварить в подсоленной воде до полной готовности, слить воду, остудить. Кабачки слегка обжарить на растительном масле, добавить белокочанную капусту и тушить на слабом огне до полуготовности. Шампиньоны вымыть, нарезать кубиками, репчатый лук нарезать кольцами. Пассеровать лук на слабом огне до светло-золотистого

цвета, добавить грибы и тушить до полуготовности. Смешать кабачки, цветную и белокочанную капусту, грибы, добавить мелко нарезанные помидоры, соль, перец по вкусу, тщательно перемешать и тушить на небольшом огне до полной готовности. Перед подачей на стол украсить мелко нарезанной зеленью.

Пудинг из овощей и зелени

По 100 г моркови, петрушки, зеленого горошка, шпината, цветной капусты и сливочного масла, 120 г муки, 2 яйца, 2 стакана молока, 2 ст. л. толченых сухарей, молотый черный перец, сметана

Пшеничную муку смешать с маслом, слегка обжарить, залить молоком. Тщательно помешивая, сварить густое тесто, отстающее от стенок кастрюли. Немного охладив, по одному вбить в него желтки, затем тщательно взбитые в пену белки. Разделить тесто на три части. Морковь нарезать и потушить с ложкой масла. В одну часть теста положить морковь, петрушку и горошек, во вторую – мелко нарезанный шпинат, немного поперчив его, в третью – отварную капусту. Форму смазать маслом и посыпать молотыми сухарями, заполнить ее тестом, укладывая его слоями. Форму поставить в большую кастрюлю с водой, воды должно быть не выше 1/3 формы. Кастрюлю закрыть крышкой и варить с момента закипания 20 мин. Готовый пудинг выложить в тарелку, перевернув форму. Подать такой необычный пудинг можно со сметаной и даже со свежими овощами.

Пудинг из шпината

200 г отварного шпината, 40 г сливочного масла, 2 яйца, 1 небольшая луковица, мускатный орех, молотый черный перец

Отварной шпинат пропустить через мясорубку, смешать с хорошо взбитыми желтками. Добавить обжаренный лук, перец, мускатный орех и взбитые в густую пену белки. Массу выложить в смазанную маслом форму. Готовить на водяной бане в течение 25 минут.

Суфле из цветной капусты

1 кочан капусты, 1 ст. л. муки, 30 г сливочного масла, 100 мл молока, 2 яйца, соль

Капусту отварить, пропустить через мясорубку. Добавить яичные желтки, обжаренную в масле и разведенную молоком муку, взбитые белки. Посолить и осторожно перемешать массу снизу вверх, чтобы не осели белки. Форму смазать маслом, выложить подготовленную массу и поставить в кастрюлю с кипящей водой (на водяную баню). Варить, пока суфле не затвердеет и не начнет легко отставать от краев формы. На стол готовое суфле лучше подавать с растопленным маслом или сметаной.

Маседуан овощной

200 г цветной капусты, 200 г стручковой фасоли, 200 г топинамбура, 200 г артишоков, 200 г спаржи, 200 г картофеля, 200 г репы, обжаренные сухари, 2 стакана 15 %-ной сметаны, мускатный орех, соль

Цветную капусту, топинамбур, стручки фасоли, артишоки, спаржу, молодой картофель, репу отварить до мягкости в воде с добавлением мускатного ореха. Отварные овощи выложить в сотейник, добавить обжаренные сухари, залить 2 стаканами сметаны, посолить и запечь в духовке.

Брюссельская капуста в молочном соусе

450 г брюссельской капусты, 1 небольшой пучок сельдерея, 1/2 стакана нежирного молока, 2 ст. л. муки, 1/2 стакана воды, 3 ст. л. сливочного масла, соль

Сливочное масло растопить на водяной бане, добавить измельченный блендером или протертый сквозь сито сельдерей, посолить и тушить на слабом огне в течение 3 мин. Понемногу добавить муку, влить подогретое молоко и воду, перемешать и оставить на огне еще на 5 мин. Капусту отварить на пару до готовности, дать остыть, положить в молочный соус и кипятить в течение 5 мин, после чего подать на стол.

Кольраби с морковью

2 кольраби, 2 моркови, 1 ст. л. муки, 100 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, соль

Капусту кольраби и морковь нарезать кубиками или натереть на терке. Положить в кастрюлю, залить горячим молоком и тушить до готовности. Затем добавить муку, смешанную с маслом, соль, аккуратно перемешать и довести до кипения.

Оладьи из топинамбура и моркови

700 г топинамбура, 300 г моркови, 2 яйца, 100 г муки, растительное масло, соль

Топинамбур и морковь очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Добавить муку, яйца, соль. Все ингредиенты перемешать. Полученную однородную массу выложить столовой ложкой на раскаленную сковороду с растительным маслом. Оладьи обжарить с двух сторон. Подавать можно с обезжиренной сметаной.

Краснокочанная капуста с черносливом

500 г краснокочанной капусты, 150 г чернослива без косточек, 1,5 ст. л. сливочного масла, ¾ стакана воды, 1/2 ст. л. муки, 1 ст. л. свежевыжатого лимонного сока

Из капусты удалить кочерыжку, вырезать крупные жилки, нарезать листья очень тонкой соломкой и положить в кастрюлю. Залить водой, смешанной с лимонным соком, положить

размягченное сливочное масло и тушить под крышкой в течение 15–20 мин на среднем огне. Чернослив промыть, отварить на пару до размягчения, остудить, мелко нарезать и соединить с капустой. Добавить муку, перемешать и довести до готовности на слабом огне. Подать на стол в прозрачном салатнике или на большом блюде.

Закуска из зеленых помидоров с чесноком

7 зеленых помидоров, 2 луковицы, 2 моркови, 4–5 зубчиков чеснока, 1/2 стакана растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 тонкий пучок свежей зелени сельдерея, соль

Помидоры вымыть и нарезать кусочками средней величины. Лук очистить, нашинковать. Зелень промыть, обсушить и измельчить. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Морковь очистить и нарезать тонкими кружочками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить растительное масло, посолить и тушить, накрыв крышкой, на среднем огне в течение 30 мин, аккуратно помешивая. Готовую закуску остудить, выложить на тарелку и подать на стол.

Оладьи из топинамбура и кабачков

500 г топинамбура, 200 г кабачков, 2 яйца, 100 г муки, растительное масло, соль

Топинамбур и кабачки очистить от кожуры и натереть на крупной терке. К измельченным овощам добавить яйца, муку и соль. Все тщательно перемешать до получения полужидкого теста. Полученную массу столовой ложкой выложить на раскаленную сковороду, смазанную растительным маслом. Обжарить оладьи с обеих сторон.

Запеканка из топинамбура

500 г топинамбура, 50 мл молока, растительное масло, 2 яйца, соль

Топинамбур очистить от кожуры и натереть на крупной терке, смешать с яйцами, взбитыми с молоком, добавить соль. Массу хорошо перемешать и выложить в смазанную растительным маслом форму. Запекать в духовке при температуре 180 °С.

Овощное рагу с топинамбуром

4 клубня топинамбура, 1–2 баклажана, 1 луковица, 3 крупных помидора, соль

Все овощи нарезать ломтиками, репчатый лук – кольцами или полукольцами. Сначала в небольшом количестве воды отварить лук, затем добавить баклажаны (3–4 мин), потом – топинамбур (2–3 мин). Затем кастрюлю снять с огня, уложить в нее помидоры, кастрюлю закрыть крышкой, блюдо оставить на 20–30 мин. Подавать с мелко нарубленной зеленью и зеленым

луком.

Топинамбур, запеченный с сыром

500 г топинамбура, 100 г сыра, 100 г сметаны, 50 г зелени

Очищенные клубни топинамбура отварить в воде без соли. Выложить в форму, посыпать тертым сыром, мелко нарезанной зеленью петрушки, залить сметаной и запекать в духовке.

Котлеты из топинамбура и капусты

500 г топинамбура, 500 г капусты, 2 яйца, 2 ст. л. муки, растительное масло, 100 мл сливок, соль, панировочные сухари

Топинамбур очистить и натереть на крупной терке. Мелко нарубленную капусту смешать с топинамбуром, добавить к овощам сливки, соль и тушить до готовности на слабом огне под крышкой. Горячую овощную массу быстро соединить с яйцами и мукой (заварить). Полученное однородное пюре тщательно вымесить. После этого из полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить на растительном масле с двух сторон.

Котлеты из топинамбура и моркови

500 г топинамбура, 500 г моркови, 2 яйца, 2 ст. л. манной крупы, 100 мл сливок, соль

Топинамбур и морковь очистить и натереть на крупной терке. Подготовленные овощи залить сливками, посолить и тушить до готовности на медленном огне под крышкой. В горячие тушеные овощи добавить яйца и манную крупу, после чего очень быстро перемешать до получения однородной массы. Из полученной массы сформовать котлеты и обжарить их в растительном масле с обеих сторон.

Фаршированный топинамбур

4 топинамбура, 2 луковицы, 1 яйцо, 2 ст. л. сливочного масла, укроп

Топинамбур вымыть, отварить целиком в течение 10 мин, воду слить. Лук мелко нарезать, пассеровать в масле. Яйцо взбить. Топинамбур разрезать пополам, вынуть часть мякоти, половинки уложить на смазанную маслом сковороду. Мякоть смешать с луком, укропом и яйцом, уложить в половинки. Запекать в духовке при 200 °С примерно 25 минут.

Топинамбур с тыквой и лимоном

500 г топинамбура, 500 г тыквы, 1 лимон, соль

Топинамбур и тыкву очистить от кожуры, нарезать небольшими кусочками. Лимон нарезать тонкими ломтиками вместе с кожурой. Все ингредиенты перемешать, посолить и тушить на слабом огне до готовности.

Топинамбур в молоке

300 г топинамбура, 200 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла,

1 ст. л. муки, соль, зелень

Топинамбур очистить, нарезать небольшими кубиками и варить до готовности в молоке, разбавленном водой в пропорции 1: 1. После этого топинамбур вынуть, а в молоко добавить пассерованную на сливочном масле муку и варить до загустения. Полученным соусом залить топинамбур. Подавать с измельченной зеленью.

Свекла, тушенная с отрубями

2 свеклы, 1 яблоко, 2 ст. л. сметаны, 100 г отрубей, 2 ст. л. сливочного масла, 2 стакана овощного отвара, соль, лимонный сок

Свеклу отварить, очистить от кожуры. Яблоко очистить. Свеклу и яблоко нарезать тонкими ломтиками. Отруби обжарить в масле до красноватого цвета, не допуская их подгорания. Соединить свеклу, яблоки, отруби, залить овощным отваром и тушить на слабом огне до готовности, затем заправить сметаной, солью, лимонным соком и довести до кипения.

Топинамбур отварной

Топинамбур, вода, уксус, соль, сметана

Топинамбур очистить, нарезать кубиками, залить водой, посолить, добавить уксус, чтобы сохранить белый цвет клубней (20 г уксуса на 1 л воды) и варить до готовности. Подавать отварной топинамбур можно с маслом либо со сметаной.

Топинамбур в кляре

500 г топинамбура, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сметаны, молотый черный перец, соль, растительное масло

Топинамбур очистить и отварить до готовности. Подготовить кляр, смешав яйцо, сметану, муку и добавив соль и перец по вкусу. Топинамбур обмакнуть в кляр и обжарить в растительном масле на раскаленной сковороде до образования золотистой корочки. Подавать топинамбур в кляре можно с зеленью и сметаной.

Грибы, тушенные с кабачками

150 г свежих грибов, 1 кг кабачков, 2 головки чеснока, 3 ст. л. растительного масла, пучок петрушки, соль, сметана

Грибы отварить в подсоленной воде. Кабачки очистить, разрезать вдоль на 2 половинки, удалить семена и мякоть. Подготовленные кабачки опустить на 10–15 мин в кипяток. Измельчить вынутую мякоть, нарезать грибы и смешать все это с зеленью петрушки. Мелко нарезанный чеснок обжарить в масле до золотистого цвета, после чего выложить в сотейник смесь грибов, кабачков, чеснока и петрушки и тушить до готовности. Вынуть подготовленные кабачки из кипятка, наполнить их фаршем, уложить на противень, посолить, немного полить обезжиренной сметаной и запекать до готовности.

Грибные лепешки

1 кг свежих грибов, 300 мл молока, 11/2 стакана молотых сухарей, 2–3 луковицы, 5 яиц, 4 ст. л. растительного масла, соль

Отварные или тушеные грибы мелко нарубить, добавить горячее молоко, 1 стакан сухарей, обжаренный в масле лук и сырые яйца. Перемешать, посолить, сделать лепешки, обвалять в сухарях и обжарить до румяного цвета.

Расстегай с грибами

600–700 г дрожжевого теста

Для начинки: 100 г сушеных грибов, 2 луковицы, 3–4 ст. л. растительного масла, 100 г риса, молотый черный перец, соль

Сушеные грибы отварить, откинуть на дуршлаг, промыть и пропустить через мясорубку. Мелко нарезанный лук слегка обжарить, добавить к нему грибы, тушить 5 мин, охладить. Рис отварить, смешать с грибной массой, посолить, поперчить. Тесто раскатать в виде круглой лепешки и перенести на противень, смазанный маслом. Положить на середину лепешки грибную начинку, разровнять по всей поверхности, загнуть края и выпекать при температуре 200–210 °С. Расстегай можно выпекать также с начинкой из свежих или соленых грибов. Свежие грибы предварительно надо отварить, нарезать, обжарить в масле, а соленые грибы сначала промыть, откинуть на сито, затем мелко нарезать, обжарить.

Икра из сушеных грибов

2 стакана сушеных грибов, 2 стакана воды, 2–3 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, соль, уксус

Грибы замочить в воде на 6—12 ч. Отварить в этой же воде, отвар слить в миску, грибы пропустить через мясорубку. Припустить в растительном масле нарезанный репчатый лук до светло-золотистого цвета. Смешать грибы с луком, добавить по вкусу соль, уксус, немного грибного отвара.

Икра из соленых грибов

7–8 соленых грибов, 2 луковицы или пучок зеленого лука, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец

Соленые грибы (подосиновики, подберезовики и другие) мелко нарубить, добавить слегка обжаренный на растительном масле нашинкованный зеленый или репчатый лук. Все смешать, посыпать перцем.

Грибные лепешки с лапшой

500 г грибов, 500 г отварной лапши, 1 луковица, 2 яйца, 1/2 стакана сухарей, 2 ст. л. растительного масла, соль

Лук пассеровать до золотистого цвета, добавить нарезанные грибы и тушить, пока не выпарится сок, посолить. Готовую лапшу перемешать с грибами, выложить ровным слоем на противне.

Положить сверху смоченную в воде доску так, чтобы она плотно лежала на лапше, и поставить на нее груз. Через 40 мин, когда лапша с грибами спрессуется, снять доску, разрезать массу на квадратики, обвалять каждый в яйцах и сухарях. Обжарить, как лепешки.

Грибные котлеты с зеленым горошком

8—10 сушеных грибов, 1/2 стакана зеленого горошка, 3 ст. л. муки, 4–5 ст. л. растительного масла, 200 г отварного риса, соль

Сушеные грибы замочить, отварить в соленой воде, откинуть на сито, мелко нарубить, смешать с вязкой рисовой кашей. Сформовать котлеты, обвалять в муке и обжарить в масле. Зеленый горошек сварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Оставшуюся муку растереть с растительным маслом, развести отваром из горошка, вскипятить, всыпать горошек и поставить в горячую духовку на 10 мин. Подавать на блюде, с одной стороны которого уложены котлеты, а с другой – горошек.

Блюда из круп

Неочищенный рис с томатом

1 кг свежих или консервированных помидоров, 3–4 большие луковицы, 1 стакан неочищенного или коричневого риса, 4 ст. л. растительного масла, соль

Тонко нарезать лук и пассеровать его до золотистого цвета в масле. Нарезать помидоры и потушить их в сковороде отдельно от лука. Затем перемешать лук с помидорами, тушить массу на медленном огне до образования густого соуса. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Подавать на стол вместе с приготовленным соусом.

Хлопья с капустой и морковью

3 ст. л. хлопьев, 50 г очищенных орехов или семян масличных культур, капуста, морковь, 3 ст. л. сметаны

Предварительно замоченные хлопья смешать с молотыми орехами, нашинкованной соломкой капустой и натертой морковью. Перемешать, полить сметаной и украсить тонкими кружочками моркови.

Пшенная каша с грибами и птицей

150 г мяса птицы, 1 стакан пшена, 2 стакана воды, 1 луковица, 50 г свежих грибов, 1 ст. л. сливочного масла, соль

Сварить бульон из мяса птицы. Пшено промыть и отварить в бульоне до готовности. Грибы с луком обжарить в сливочном масле, соединить с кашей, добавить мелко нарезанное мясо птицы.

Хлопья с цветной капустой и брусникой

3 ст. л. хлопьев, 1 небольшой кочан цветной капусты, 3 ст. л. брусники, 1 стакан простокваши, 1 лимон

Хлопья замочить заранее примерно на 2 ч. Отварную цветную капусту мелко нашинковать, смешать с брусникой. Взбить простоквашу, добавить в нее сок 1/2 лимона и мелко натертую цедру этого же лимона. Этой смесью залить капусту и бруснику, добавить хлопья. Украсить блюдо можно брусникой и полосками лимонной цедры.

Пшенная каша

2 стакана пшенной крупы, 10 стаканов воды, 2 ст. л. растительного масла, соль

Крупу перебрать, хорошо промыть и засыпать в кипящую подсоленную воду, варить в течение 5 мин, после чего воду слить, а крупу положить в посуду меньшего объема. Добавить масло, плотно закрыть крышкой и томить в духовке или на паровой бане 30–40 минут.

Пшенная каша с тыквой

1 стакан пшенной крупы, 500 г тыквы, 3 стакана воды или нежирного молока, 2 ст. л. растительного масла, соль

Тыкву очистить, тщательно вымыть и нарезать ломтиками. Залить кипящим молоком или водой, добавить соль и довести до кипения. Через 5—10 мин добавить пшенную крупу, предварительно перебранную и тщательно вымытую, хорошо все перемешать и варить еще в течение 30–40 минут.

Гречневая каша с сыром

1,5 стакана гречневой крупы, 120 г твердого сыра, 3 ст. л. сливочного масла, 3 стакана воды

Гречневую крупу тщательно перебрать, промыть и варить до готовности. Сыр измельчить с помощью блендера или натереть на мелкой терке. Смазать сливочным маслом глубокую жаровню, слоями выложить в нее гречневую кашу и сыр, полить оставшимся сливочным маслом, предварительно растопив его на водяной бане. Поставить емкость в разогретую духовку, запекать до зарумянивания сыра и сразу подать на стол.

Перловая каша

1 стакан перловой крупы, 2 ст. л. оливкового масла, 2 стакана воды, соль

Перловую крупу перебрать и замочить в холодной воде на 3 ч, после чего слить жидкость. Воду вскипятить, добавить соль, положить крупу и варить до готовности. Кашу горячей разложить по порционным тарелкам, полить оливковым маслом.

Гречневые котлеты

1 стакан гречневой крупы, 1 яйцо, 1 луковица, 1–2 зубчика

чеснока, 1 ст. л. сметаны, 25 г сливочного масла, 2–3 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. рубленой зелени, панировочные сухари, молотый черный перец, соль

Сварить гречневую кашу. Добавить в нее сливочное масло и дать хорошо остыть. Кашу пропустить через мясорубку или взбить блендером вместе с луком и чесноком. Готовый фарш посолить, поперчить, добавить сметану и зелень, вбить яйцо и тщательно перемешать. Из готового фарша сформовать небольшие котлетки и обвалять в сухарях. На сковороде разогреть растительное масло и обжарить котлеты с двух сторон.

Яблочно-рисовая каша

500 г несладких яблок, 1 л нежирного молока, 1 стакан риса, соль

Рис тщательно перебрать, вымыть и варить в молоке с солью до готовности. Яблоки перебрать, вымыть, очистить от кожуры и сердцевин, нарезать дольками и натереть на терке. Затем натертые яблоки положить в рисовую кашу, закрыть посуду крышкой и дать постоять в течение 3–5 минут.

Каша из зеленой чечевицы

1 стакан зеленой чечевицы, горсть грецких орехов, 3–4 шт. кураги, 2–3 веточки укропа и петрушки, 2 ст. л. оливкового масла

Чечевицу перебрать, промыть и залить холодной водой на 2 ч. Воду слить, чечевицу залить 2–3 стаканами кипятка и варить до готовности. Орехи, курагу, зелень измельчить, добавить в готовую кашу и полить оливковым маслом.

Каша гречневая с морковью

1/2 стакана гречневой крупы, 2 моркови, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 3 стакана воды

Гречневую крупу хорошо промыть, отварить до готовности. Морковь и лук очистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле. В кастрюлю с готовой кашей всыпать обжаренные овощи вместе с маслом, измельченный чеснок, перемешать. Закрыть кастрюлю крышкой, дать каше немного настояться.

Блюда из творога, сыра и яиц

Омлет на пару

2 куриных яйца (или 4 перепелиных), 2 ст. л. молока, 1 ч. л. сливочного масла, соль, зелень, сыр

Яйца вместе с молоком и солью взбить миксером до образования достаточно густой пены. Сливочным маслом смазать форму для омлета и вылить взбитую яичную смесь. Поставить форму в кастрюлю с кипятком, проверить, чтобы кипящая вода не заливала омлет. Готовить омлет на пару около 7–8 мин при закрытой крышке. Вынуть готовый омлет, посыпать зеленью или

сыром.

Паштет из творога с сельдереем

250 г нежирного творога, 50 г моркови, 20 г сельдерея, 1/4 стакана молока, соль

К творогу добавить молоко, растереть. Добавить мелко натертые морковь и сельдерей, посолить, перемешать.

Запеканка из творога с яблоками

200 г яблок, 300 г творога, 2 яйца, 15 г манной крупы, соль, ксилит, сливочное масло, лимонный сок

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, натереть на крупной терке и уложить слоем в посуду, днище которой предварительно смазать маслом. Приготовить смесь из нежирного творога, растертого с яичным желтком, манной крупой и ксилитом, с добавкой лимонного сока. Смесь чуть-чуть посолить. Яичный белок взбить и добавить в смесь, залить смесью яблоки и выпекать в духовке в течение 20 минут.

Паштет из творога с сыром

250 г нежирного творога, 250 г сыра, 1/2 стакана молока, соль

К творогу добавить молоко, растереть и добавить натертый на мелкой терке острый сыр, посолить, перемешать.

Морковно-творожные лепешки

100 г нежирного творога, 1 морковь, 1 яйцо, 1/3 стакана молока, 1/3 стакана муки, 4 ст. л. сливочного масла, соль

Морковь очистить, вымыть, мелко нарезать и отварить в молоке до размягчения. Полученную массу остудить и вместе с творогом дважды протереть сквозь сито. При необходимости лишнюю жидкость слить. Добавить яйцо, 1 ст. л. муки, посолить и растереть ложкой до образования однородной массы. Сформовать небольшие лепешки, запанировать их в оставшейся муке и обжарить с обеих сторон на сковороде с антипригарным покрытием. Горячие лепешки выложить на плоское блюдо, полить растопленным на водяной бане сливочным маслом и подать на стол.

Салат из яиц и сыра

4 отварных яйца, 100–150 г острого сыра, сметана

Отварить яйца, нарезать или натереть на крупной терке, затем натереть на крупной терке сыр, перемешать с яйцами и заправить сметаной или майонезом. Не солить.

Паштет из сыра с ветчиной

100 г сыра, 50 г ветчины (без жира), 1 ст. л. молока, 1/4 луковицы, соль

Нежирный сыр натереть на мелкой терке и добавить пропущенную через мясорубку ветчину, мелко нарезанный лук и

немного молока. Посолить, перемешать, растереть ложкой.

Пудинг из творога

150 г нежирного творога, 1 яйцо, 2 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. сливочного масла, 1/3 стакана нежирной сметаны, соль на кончике ножа

Творог дважды протереть сквозь сито или измельчить с помощью блендера, добавить яйцо, всыпать манную крупу и растереть до образования однородной массы, после чего посолить и перемешать. Смазать форму растопленным на водяной бане сливочным маслом, выложить творожную массу и запекать в духовке до зарумянивания. Готовый пудинг выложить на блюдо, полить сметаной и подать на стол.

Творожные зразы

200 г нежирного творога, 2 ст. л. светлого изюма,1 яйцо, 3 ст. л. нежирной сметаны, 1/2 стакана муки, 4 ст. л. сливочного масла, заменитель сахара

Творог протереть через сито или измельчить с помощью блендера, добавить яйцо, 1 ст. л. муки, всыпать сахарозаменитель и растереть до образования однородной массы. Изюм отварить на пару до размягчения. Из творожной массы сформовать округлые лепешки, распределить по ним изюм, защипнуть края и обвалять в оставшейся муке. Обжарить зразы в растопленном сливочном масле с обеих сторон, выложить на тарелки и подать на стол со сметаной.

Суфле из творога и гречневой крупы

50 г гречневой крупы, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 100 г творога, 15 г сливочного масла, сахарозаменитель

На молоке сварить вязкую гречневую кашу, протереть через сито. Смешать с протертым творогом, сахарозаменителем, яичным желтком, затем добавить взбитый белок, осторожно перемешать. Массу выложить в посуду, смазанную маслом, и варить на водяной бане до готовности.

Соусы

Соус из яблок и хрена

2 яблока, 1 ст. л. столового уксуса или лимонного сока, хрен

Яблоки очистить, натереть на терке, смешать с разбавленным водой уксусом (или лимонным соком) и тертым хреном.

Белый основной соус

1 стакан мясного бульона, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, соль

В распущенное масло быстро вмешать муку и, помешивая,

прогреть до появления приятного аромата (цвет муки не должен измениться). Развести мясным бульоном, посолить и варить 20 минут.

Красный основной соус

1 стакан мясного бульона, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, соль

В распущенное и прожаренное до красного цвета масло вмешать муку, прожарить, помешивая, до красновато-коричневого цвета, развести бульоном, посолить и прогреть. Этот соус можно хранить в холодильнике более недели.

Молочный соус

100 мл молока, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. заменителя сахара, соль

Муку подсушить в сковороде, охладить, растереть с маслом, развести частью теплого кипяченого молока, перемешать, соединить с оставшимся молоком, солью, заменителем сахара и проварить 7—10 мин. Соус процедить и вновь довести до кипения. Молочный соус подают к овощным, крупяным, творожным блюдам.

Лимонный соус с грибами

70 мл сливок, 1 яйцо, 20 г лимона, 30 г маринованных грибов, соль

Яйцо взбить, соединить со сливками, добавить лимонную цедру. Взбивать на водяной бане до загустения, затем заправить лимонным соком и солью по вкусу. Грибы (можно взять шампиньоны) нашинковать и добавить в соус.

Сметанный соус с помидорным соком

100 г сметаны, желтки 2 яиц, 1 большой (100 г) помидор

Спелый помидор разрезать пополам и, слегка выжав из него сок, протереть сквозь сито. К протертой массе добавить сметану, выпарить получившуюся массу на 1/3, соединить с сырыми желтками и, быстро размешивая, довести до загустения. Подавать соус к голубцам, фаршированным кабачкам и помидорам, к мясу, приготовленному куском.

Соус томатный

2 ст. л. томатной пасты, 1/2 стакана овощного отвара, 1 ч. л. сливочного масла, зелень укропа или петрушки, лавровый лист, соль, сахарозаменитель

Томатную пасту соединить с овощным отваром, вскипятить. Добавить сливочное масло, соль, заменитель сахара по вкусу, лавровый лист. В готовый соус положить мелко нарезанные укроп и петрушку.

Соус грибной

10–20 г сушеных грибов, 1 ст. л. муки, 1 луковица, 1 ст. л.

масла, соль, зелень петрушки

Грибы тщательно вымыть, замочить в воде, когда набухнут – отварить в этой же воде. Лук нарезать и положить в грибы, продолжать варить. Когда грибы станут мягкими, процедить, остудить, мелко их нарезать и положить в отвар. Масло растопить, перемешать с мукой, развести частью охлажденного отвара и влить в кипящий грибной соус. Все вместе вскипятить, посолить. Перед подачей добавить мелко нарезанную зелень петрушки.

Соус овощной

1 ч. л. сливочного масла, 1 морковь средней величины, 1 корень петрушки, 1/2 ст. л. муки, соль, зелень петрушки, укропа, овощной отвар

Морковь и петрушку вымыть, очистить, ополоснуть, натереть на терке, залить кипятком и варить до готовности. Развести муку в небольшом количестве воды или холодного овощного отвара, влить в кипящий соус, вскипятить, положить масло, соль. Перед подачей посыпать зеленью петрушки или укропа.

Соус из хрена

100 мл сливок, 1 ст. л. сливочного масла, тертый хрен, сахарозаменитель

Подогреть сливки, распустить в них масло, добавить немного натертого хрена и по вкусу заменитель сахара. Подавать соус к холодному мясу или рыбе.

Соус к холодному мясу

3 ст. л. черносмородинного желе, 1 ст. л. тертого хрена, 1/2 ч. л. тертой апельсиновой цедры

Растереть черносмородинное желе, добавить тертый хрен и апельсиновую цедру. Тщательно перемешать и подавать к паштету, другим видам холодного мяса.

Соус из горчицы

50 г сливочного масла, 50 г столовой горчицы, 100 мл мясного бульона, соль

Растереть размягченное масло и горчицу, посолить и, непрерывно перемешивая, разбавить крепким мясным бульоном.

Холодный соус из зелени

100 г зелени петрушки и укропа, 2 яйца, соль, молотый черный перец, 1 ст. л. столового уксуса, 3 ст. л. растительного масла

Мелко нарезать зелень. Яйца отварить, желтки размять вилкой, а белки измельчить. Смешать яйца с зеленью, добавить соль, перец, уксус и растительное масло. У соуса должна быть густая консистенция.

Соус из йогурта с петрушкой

1/2 стакана йогурта, 3 ст. л. измельченной зелени петрушки с

укропом, соль

Йогурт смешать с мелко нарубленной петрушкой и укропом. Приправить по вкусу солью.

Майонез на яичном белке

1 яичный белок, 1/2 стакана растительного масла, лимонный сок, соль, заменитель сахара

Медленно взбить белок, добавить немного соли и, продолжая взбивать, влить понемногу масло. Подкислить несколькими каплями лимонного сока. Готовый майонез приправить по вкусу солью, заменителем сахара и лимонным соком. Если требуется более жидкий соус – добавить немного холодной кипяченой воды. Чтобы майонез приобрел приятный цвет, можно добавить немного морковного сока. Майонез подавать к холодному мясу, рыбе, использовать для заправки салатов.

Соус из лука-порея

2 лука-порея, 2 ст. л. оливкового или соевого масла, 1 корень петрушки, 1 яблоко, соль, лимонный сок, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки

Нарезать кусочками корень петрушки, лук-порей вместе с зелеными листьями. Залить их кипящей водой, влить растительное масло, посолить и варить. Добавить нарезанное яблоко. Когда овощи станут мягкими, протереть их через сито, приправить мелко нарезанной зеленью, солью и лимонным соком по вкусу. Подавать как приправу к вареному мясу.

Соус томатно-яблочный

2–3 яблока, 1 маленький сельдерей, 2–3 ст. л. томатной пасты, 1–2 ст. л. оливкового, соевого или арахисового масла, 2 ст. л. мелко нарубленной зелени петрушки и укропа, соль, заменитель сахара

Вымытый сельдерей очистить, нарезать, залить кипятком, посолить и варить до мягкости. Яблоки вымыть, нарезать, добавить к сельдерею, варить до мягкости. Готовую массу протереть через сито. Смешать с томатной пастой и маслом, приправить по вкусу солью и заменителем сахара, мелко нарезанной зеленью. Подавать как приправу к мясным и диетическим блюдам.

Соус со сметаной и хреном

1 ст. л. тертого хрена, 5 ст. л. сметаны, 3 ст. л. овощного отвара, лимонный сок, соль, заменитель сахара

Натереть хрен, перемешать со сметаной и овощным отваром, по вкусу заправить лимонным соком, солью и заменителем сахара. Можно подавать холодным к горячему мясу. Этот же соус можно подавать горячим, увеличив количество отвара и заварив мукой.

Соус из йогурта с яблоками

1 стакан йогурта, 2 яблока, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, соль, заменитель сахара

Вымытые яблоки разварить, протереть через сито. Полученное пюре соединить с томатной пастой, зеленью, йогуртом, приправить по вкусу солью и заменителем сахара. Подавать к холодным и горячим мясным и вегетарианским блюдам.

Соус фруктово-овощной

2 яблока, 8 слив венгерок свежих или сушеных (чернослив), 1 корень сельдерея, 1 ст. л. томатной пасты, 1–2 ст. л. оливкового или соевого масла, 2 ст. л. рубленой зелени укропа, соль, сахарозаменитель

Сельдерей очистить, нарезать или натереть на терке, залить кипятком, добавить масло, посолить и отварить. Когда сельдерей станет почти мягким, добавить нарезанное яблоко и очищенные от косточек сливы. Варить до мягкости, после чего протереть через густое сито. Добавить томатную пасту, сахарозаменитель и рубленую зелень, тщательно перемешать.

Выпечка

Хлеб из отрубей

750 г пшеничных отрубей, 400 г пшеничной муки, 50 г дрожжей, 2 ст. л. растительного масла, 1 л воды, 1 ч. л. соли

Отруби соединить с просеянной мукой, добавить дрожжи, растворенные в теплой воде, соль, масло и, добавляя воду, замесить тесто. Накрыть чистым полотенцем, поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, его надо снова вымесить, положить в форму, смазанную маслом, дать ему подняться и выпечь в духовом шкафу.

Пирожки из отрубей с мясом

200 г отрубей, 100 г творога, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, 2 яйца

Для начинки: 400 г отварной говядины, 2 яйца, 2 луковицы, 1 ст. л. сливочного масла, соль, зелень

Для начинки отварное или тушеное мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный и припущенный в масле лук, посолить, тушить 5 мин, затем добавить крутые нарезанные яйца и рубленую зелень. Отруби соединить с творогом, маслом, сметаной, яйцами (оставив немного для смазки), замесить тесто. Через 20 мин влажными руками сформовать тонкие лепешки. Выложить начинку, придать форму пирожков, положить на

противень, смазанный маслом, сверху смазать пирожки яйцом и выпекать в духовке до готовности.

Пирожки из отрубей с капустой

200 г отрубей, 100 г творога, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, 1 яйцо

Для начинки: 500 г капусты, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, зелень, соль

Отруби соединить с творогом, маслом, сметаной, яйцами (оставив немного для смазки), замесить тесто. Через 20 мин влажными руками сформовать тонкие лепешки. Для начинки капусту мелко нашинковать или нарубить, влить молоко, положить масло и тушить на слабом огне 15–20 мин, затем посолить, перемешать с крутым рубленым яйцом и зеленью. Выложить начинку на лепешки, придать форму пирожков, положить их на противень, смазанный маслом, выпекать в духовке до готовности.

Ватрушки из отрубей с творогом

200 г отрубей, 100 г творога, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, 2 яйца, 2 таблетки сахарозаменителя

Для начинки: 400 г нежирного творога, 2 ст. л. муки, 2 яичных желтка, 2 таблетки сахарозаменителя

Отруби, творог, яйца, масло, сметану, сахарозаменитель соединить, перемешать, оставить на 20 мин. Влажными руками сформовать лепешки, выложить их на противень, смазанный маслом. Для начинки творог протереть, соединить с мукой, яичными желтками, сахарозаменителем, перемешать и разделить на шарики по числу лепешек. На середину каждой лепешки положить творожный шарик, смазать яйцом, выпекать в духовке до образования золотистой корочки.

Коржики из отрубей

200 г отрубей, 100 г обезжиренного творога, 1 яйцо, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, 2 таблетки сахарозаменителя

Отруби соединить с творогом, добавить яйцо, масло, сметану и сахарозаменитель, замесить тесто. Накрыть чистым полотенцем, поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, его надо снова вымесить. Влажными руками сформовать круглые тонкие лепешки, выложить их на противень, смазанный маслом, и выпекать в жарочном шкафу до готовности.

Булочки из отрубей сдобные

750 г пшеничных отрубей, 4 стакана муки, 3,5 стакана молока, 50 г дрожжей, 2 ст. л. сливочного масла, 21/2 стакана воды, 1 ч. л. соли, 4 таблетки сахарозаменителя, 1 желток для смазывания

Отруби смешать с 2 стаканами муки. Из остальной муки приготовить опару. Для этого смешать муку с молоком, солью, сахарозаменителем, разведенными в воде дрожжами и поставить в теплое место. Когда опара поднимется, добавить отруби, масло, замесить тесто, добавляя воду или муку в зависимости от консистенции (тесто должно отлипать от рук). Дать тесту немного подняться, разделить на порции и выложить на противень, смазанный маслом, снова дать немного подняться, смазать сверху желтком и выпечь в духовом шкафу.

Печенье из отрубей с орехами

200 г отрубей, 100 г грецких орехов, 2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 4 таблетки сахарозаменителя

Белки взбить в густую пену, затем ввести желтки, сахарозаменитель, просеянные отруби, мелко нарубленные подсушенные грецкие орехи и перемешать. На противень, смазанный маслом, ложкой выложить лепешки, выпекать в духовке при умеренной температуре до готовности.

Сладкий кекс

2 стакана ржаной муки, ¾ стакана сухого молока, 1/2 ст. л. соды, щепотка соли, 6 яиц, 2–3 ст. л. творога, 2 ст. л. изюма или мака, ксилит

Ржаную муку перемешать с сухим молоком, добавить соль, соду, яйца, творог, немного ксилита, изюм или мак. Полученное тесто выложить в форму и выпекать в духовке около 1 ч. Такой кекс наиболее вкусен в свежем виде. Заправку можно разнообразить, добавляя вместо изюма или мака мелко нарезанные свежие яблоки. Можно посыпать кекс сверху натертой на терке ксилитной шоколадной конфетой.

Печенье с творогом

2 стакана ржаной муки, 250 г маргарина, 1 ст. л. ксилита, щепотка соли, 100–150 г нежирного творога

Приготовить тесто, тщательно перемешав ржаную муку, творог, маргарин, добавить ксилит и соль. Тесто охладить в холодильнике. Раскатать в пласт толщиной 1 см, вырезать печенье формочкой или рюмкой, выложить на противень, выпекать 10–15 мин. Можно добавить ваниль и немного изюма. Печенье желательно съесть в течение двух-трех дней: оно быстро черствеет.

Открытый пирог с фруктами

2 стакана ржаной муки, 1/2 стакана молока, 1/2 ст. л. соды, 4–5 яиц, соль, растительное масло

Для начинки: 500 г яблок, 1 стакан очищенных грецких орехов

Приготовить тесто из ржаной муки с молоком (сметаной) и яйцами, добавить соль и соду. Тесто не должно быть крутым, а

лишь слегка липнуть к пальцам. Смазать противень растительным маслом и выложить на него тесто слоем толщиной 1 см. Чтобы в дальнейшем тесто не липло к пальцам, можно смазать его растительным маслом. Яблоки очистить, разрезать на небольшие кусочки и протушить в небольшом количестве воды, остудить, добавить молотые грецкие орехи. Начинку выложить поверх теста. Выпекать в духовке 30–40 минут.

Коржики ржаные

3 стакана ржаной муки, 1 стакан сахарозаменителя (в виде песка), 100 г маргарина, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 1/2 ч. л. соды, ванилин на кончике ножа

Для приготовления теста размягченный маргарин взбить с сахарозаменителем (например, с ксилитом) до полного его растворения, добавить яйца, молоко, соду, ванилин. Затем всыпать муку или смесь муки с отрубями. Тесто замесить быстро, в течение 5 мин. Затем раскатать в пласт толщиной 6–7 мм, вырезать коржики круглой формы (8–9 см диаметром), уложить на противень, смазать взбитым яйцом и выпекать 10–12 мин при температуре 200–220 °С.

Творожно-ореховый пирог

50 г сливочного масла, 50 г творога, ксилит, 4 яйца, 80 г орехов

Масло растереть с творогом и ксилитом, затем постепенно добавить растертые желтки, истолченные орехи и взбитые белки. Выложить в смазанную маслом форму. Выпекать в духовке до готовности.

Бисквит ржаной

1/2 стакана ржаной муки, 1 стакан сахарозаменителя, 7 яиц, растительное масло

Яйца с сахарозаменителем взбить до увеличения в объеме в 2,5–3 раза. В конце взбивания добавить муку в 2–3 приема. Тесто быстро разлить в небольшие формочки, смазанные маслом и покрытые бумагой. Формы заполнять не более чем на ¾ высоты. Выпекать 40–45 мин при температуре 200 °С.

Рулет ржаной с ксилитом

1/2 стакана ржаной муки, 1 стакан ксилита, 7 яиц, 1 стакан фруктовой начинки, ароматизатор

Яйца взбить до увеличения в объеме в 2,5–3 раза. Затем осторожно, чтобы не осела пена, в 2–3 приема всыпать ржаную муку, смешанную с ксилитом и ароматизатором. Тесто вылить на противень, покрытый промасленной бумагой, слоем 2–3 мм и выпекать 10–15 мин при температуре 200–220 °С. Готовый бисквит остудить при температуре 15–20 °С. Затем бумагу удалить, готовый пласт смазать фруктовой начинкой и свернуть в

виде рулета.

Морковный торт

300 г моркови, 150 г фруктозы, 50 г муки, 50 г толченых сухарей, 200 г орехов, 4 яйца, по щепотке корицы и гвоздики, 1 ч. л. сока (вишневого или другого ягодного), 1 ч. л. соды, соль, маргарин

Морковь очистить, натереть на мелкой терке. Смешать муку с содой, солью, молотыми орехами и толчеными сухарями. Смешать яичные желтки с 2/3 фруктозы, ягодным соком, корицей и гвоздикой, взбить до образования пены. Осторожно добавить в смесь муку с орехами и натертую морковь, перемешать. Яичные белки взбить с оставшейся фруктозой, добавить к тесту. Форму для выпечки смазать маргарином, тесто поместить в форму и выпекать в духовке на средней решетке 45 мин при температуре 175 ˚С.

Творожные кексы

2 стакана муки, 1/2 стакана ксилита или сорбита, 4 яйца, 150 г сливочного масла, 200 г нежирного творога, сода на кончике ножа

Размягченное сливочное масло и сахарозаменитель взбивать 10–15 мин, добавить творог и продолжать взбивать до получения однородной массы. Затем добавить яйца, соду (можно добавить отруби и яблочное пюре), тщательно перемешать, всыпать муку и замесить тесто в течение 3–5 мин. Тесто выложить в смазанные маслом формочки и выпекать 55–60 мин при температуре 160–180 ˚С.

Печенье из творога и миндаля

100 г творога, 100 г очищенного миндаля, 2 яичных желтка, заменитель сахара, ванилин

Миндаль ошпарить, очистить, растолочь в ступке или измельчить в блендере, соединить с желтками и протертым творогом, затем добавить ванилин и заменитель сахара, хорошо все вымешать. Сделать маленькие лепешечки и выпекать при температуре 180 ˚С до готовности.

Шарлотка с яблоками

1 стакан муки, 1/2 стакана ксилита, 4 яйца, 5–6 яблок, 50 г масла

Взбить яйца до образования устойчивой пены, затем всыпать муку, смешанную с ксилитом, и замесить тесто, которое должно иметь жидковатую консистенцию. Яблоки очистить от кожуры и серединной части и мелко нарезать. Растопить в глубокой сковороде сливочное масло, после чего охладить сковороду. Далее в сковороду высыпать нарезанные яблоки и залить их тестом (не перемешивая). Выпекать в духовке около 40 мин, до появления коричневой корочки.

Печенье из овсяных хлопьев

2 яйца, 1/4 стакана фруктозы, 1/2 стакана изюма, ванилин, 1/2 стакана овсяных хлопьев, 1/2 стакана овсяной муки (можно заменить молотой гречневой, ячменной крупой)

Белки отделить от желтков и взбить в крутую пену. Желтки растереть с фруктозой добела, добавить ванилин. Все соединить с хлопьями, мукой (2/3 количества) и изюмом, перемешать. Добавить в массу взбитые белки, всыпать оставшуюся муку и аккуратно перемешать. Разогреть духовку до 200 °С. Полученную массу чайной ложкой выкладывать на хорошо смазанный лист. Выпекать печенье при температуре 200–210 °С примерно 30–40 мин. Вместо изюма можно взять сушеные ягоды или шоколад (горький, 70 % и выше, на фруктозе), нарезанный на маленькие кусочки.

Десерты

Чернослив с орехами

Чернослив, грецкие орехи, сахарозаменитель, сметана

Чернослив хорошо промыть в теплой воде. Если необходимо плоды чернослива размягчить, их можно пропарить. Из подготовленных слив удалить косточки, а вместо них поместить ядра грецких орехов. При желании грецкие орехи можно заменить миндалем. Чернослив, начиненный орехами, уложить в тарелку и залить сметаной, взбитой с сахарозаменителем. Можно обойтись и без сметаны: чернослив просто обвалять в молотых орехах, смешанных с заменителем сахара.

Десерт с кремом из йогурта

75 г ананасов, 75 г киви, 75 г апельсинов, 100 г фруктового нежирного йогурта, 1 яйцо, ванилин на кончике ножа, мята

Фрукты вымыть, очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Выложить на тарелку. Для крема взбить белок, влить йогурт (предпочтительно взбить миксером) и добавить ванилин. Украсить фрукты кремом. Подавать десерт охлажденным, украсив веточками мяты.

Мороженое для диабетиков

50 г сметаны, 100 г натертых фруктов или ягод (груши, яблоки, персики, клубника), 5 г желатина без вкусовых добавок, 100 мл воды, заменитель сахара

Взбить сметану, добавить в нее заменитель сахара, натертые фрукты или ягоды и смешать. Отдельно замочить желатин в холодной воде и нагревать на маленьком огне, пока он не разбухнет. Затем снять желатин с огня и дать ему застыть до

консистенции негустого сиропа. Смешать желатин со сметаной и фруктами, залить получившуюся смесь в креманку и поставить в морозильную камеру.

Желе «Апельсиновый рай»

100 г апельсинов, 100 г грейпфрута, 100 г лимона, 450 мл апельсинового сока, 50 г желатина, мята

Фрукты очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Желатин залить небольшим количеством теплой воды и оставить для набухания на 30 мин. После этого добавить в полученную массу теплый апельсиновый сок и тщательно перемешать, чтобы в желе не было крупинок. Выложить в креманки слой апельсинов и залить небольшим количеством фруктового желе. Поставить в холодильник до загустения. Следующим слоем выложить нарезанный кубиками лимон, залить желе и поставить в холодильник до загустения. Последним слоем выложить кубики грейпфрута и залить остатками желе. Подать, украсив листиками мяты.

Мармелад из тыквы и ревеня на сахарине

300 г тыквы, 200 г ревеня, сахарин или ксилит

Тыкву запечь и протереть через сито. Ревень очистить, мелко нашинковать, смешать с тыквой и тушить, изредка помешивая. Когда мармелад сгустится, добавить подсластитель. Подавать мармелад можно горячим или холодным. Холодный можно подать со взбитыми сливками.

Мусс ягодный

2 стакана ягод, 1,5 л воды, 30 г желатина, 1 ст. л. ликера, ксилит

Размять ягоды ложкой и протереть их через сито, превратив в ягодное пюре (для этого подойдут мягкие ягоды – малина, земляника, клубника, но можно попробовать и с черникой, смородиной или клюквой). Желатин залить небольшим количеством теплой воды и оставить для набухания на 30 мин. Выжимки залить кипятком, проварить около 10 мин, процедить, добавить в отвар ксилит (по вкусу) и набухший желатин, снова довести до кипения и охладить. В сироп добавить ягодное пюре, ликер и взбить в миксере, затем разложить по формочкам и поставить в холодильник.

Клюквенный десерт

200 г клюквы, 200 г обезжиренного творога, 200 г сметаны, 1/2 лимона, 3 ст. л. ксилита, 30 г черного диабетического шоколада

Творог соединить со сметаной, 2 ст. л. ксилита и мякотью лимона. Взбить в блендере. Клюкву растереть с оставшимся ксилитом. Шоколад натереть на терке. Разложить в креманки,

чередуя слой творожной массы со слоем клюквы с ксилитом. Сверху посыпать шоколадом. Подавать охлажденным.

Яблочно-ореховые конфеты

300 г очищенных яблок, 200 г орехов, 150 г ксилита, 1/4 стакана воды

Очистить яблоки, пропустить их через мясорубку, добавить ксилит и уварить яблоки в собственном соку в небольшом количестве воды до консистенции густого пюре. Измельчить орехи двух видов (например, грецкие и фундук), добавить их в пюре и немного проварить. Получившуюся массу раскатать в пласт толщиной 1 см и нарезать.

Напитки

Яблочно-томатный смузи

1/2 стакана обезжиренного кефира, 1/2 стакана яблочного пюре, ¾ стакана свежего томатного сока, соль

Кефир соединить с яблочным пюре и томатным соком, посолить и взбить с помощью миксера или блендера до образования однородной массы. Готовый смузи охладить.

Фруктово-овощной коктейль

5 шт. моркови, 2 корня сельдерея, 2 сладких яблока, 1 луковица

Морковь и сельдерей очистить и вымыть. Луковицу очистить. Яблоки вымыть и удалить сердцевину. Подготовленные ингредиенты пропустить через соковыжималку. Готовый напиток подать на стол в охлажденном виде.

Напиток из пшеничных отрубей

200 г отрубей, 1 л воды, 5 г дрожжей, 4 таблетки сахарозаменителя

Отруби опустить в кипящую воду, варить в течение 1 ч на медленном огне, процедить через марлю или сито, затем добавить дрожжи, сахарозаменитель. Напиток из отрубей можно добавлять в соусы, супы, а можно пить сам по себе.

Коктейль «Вишенка»

50 г вишни, 100 г вишневого сока, 50 мл нежирного молока, 1 яйцо, ванилин на кончике ножа

Вишню вымыть и очистить от косточек, выложить на дно стакана. Белок взбить, добавить, постоянно помешивая, молоко, ванилин и вишневый сок. Вылить получившуюся массу в стакан. Подавать охлажденным, украсив сверху вишенкой.

Молочный коктейль со смородиной

1/4 стакана сока черной смородины, 1/2 стакана обезжиренного молока, заменитель сахара

Сок черной смородины смешать с холодным молоком, взбить с помощью миксера до образования однородной массы, понемногу добавляя заменитель сахара. Готовый коктейль охладить и подать на стол.

Малиновый коктейль

1 стакан нежирного молока, 1 ст. л. малинового сиропа (без сахара)

Смешать молоко с малиновым сиропом и взбить с помощью миксера до образования однородной массы. Готовый коктейль охладить и подать на стол.

Кисломолочный коктейль с клюквой

1/2 стакана ягод клюквы, 1 неполный стакан кефира (или простокваши)

Клюкву протереть через сито или измельчить с помощью блендера, добавить кефир и взбить миксером. Готовый напиток подать на стол в широких бокалах.